قبل از خوردن غذا بمقدار های ذیل توصیه میشود:

ـ بزرگسالان ۲ کپسول ۲۵۰ ملی گرامه (۵۰۰ملی گرام) روز ٤ مرتبه.

۲ـ پنی د و ر (Penidure) بنزا تین پنسلین یا پنسلین طویل الاثر :

تاثیردوآ : انتی بیوتیك (ضدباکتریا) است که مدت تاثیرآن طویل میباشد .

موارد استعمال :

درانتانات گلو ازآن استفاده بعمل میاید ، همچنان غرض تداوي جروحات جنگ وجلوگیري ازمنتن شدن جروحات بکار میرود

موارد یکه استعمال ان مجاز نیست :

۱ـ حساسیت مقابل پنسلین .

۲ـ به استثناي میترو نیدا زول همراي دیگر انتی بیوتیك ها یکجا استعمال شده نمیتواند .

اشکال دوآ :

بشکل ویال هاي (۶۰۰۰۰۰) واحد و (۱۲۰۰۰۰۰)واحد موجود است .

مقدار ومدت تداوي :

براي انتانات ستريپتوكوك گلو و جروحات جنگ صرف يك زرق كافى ميباشد اما در مريضى تب روماتيك درماه يك زرق بمدت چهار ماه (چهارزرق) توصيه ميشود .

بزرگسالان (۱۲۰۰) هزار واحد .

اطفال ۸ الى ۱۲ ساله (۶۰۰) هزارواحد .

اطفال ۲ الى ۸ ساله (۳۰۰) هزارواحد .

اطفال كوچكتر از ۲ سال (۱۵۰) هزارواحد .

درحمل وشيردهى استعمال شده ميتواند .

۲ــ پروكائين پنسلين (Procain Penicillin) :

تاثيردوا : انتى بيوتيك (ضد باكتريا) ميباشد .

موارد استعمال :

در انتانات گلو ، پرانشيت ، سينه بغل ، انتانات طرق بولى ، امراض مكروبى جلد (مرداردانه) و د ر زخم هاي منتن (مكروبى) استعمال ميشود .

مواردیکه استعمال آن مجاز نيست :

۱ــ حساسيت مقابل پنسلين .

۲ــ به استثناي ميترونيدازول همراي ديگر انتى بيوتيك ها يكجا

استعمال شده نميتواند .

اشكال تهيه شده دوآ :

بشكل ويال هاي (٤٠٠٠٠٠) وا حد ، (١٠٠٠٠٠٠) واحد و (٢٠٠٠٠٠٠) واحد تهيه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

مقدار لازم وتوصيه شده ذيل روزانه يك مرتبه داخل عضله زرق شده وتداوي براي مدت يك هفته ادامه داده شود .

بزرگسالان (٦٠٠٠٠٠) ششصدهزار واحد تا (١٢٠٠٠٠٠) يك مليون ودوصد هزار واحد .

اطفال ٨ الى ١٢ ساله (٦٠٠٠٠٠) ششصد هزار واحد .

اطفال ٣ الى ٧ ساله (٣٠٠٠٠٠) سه صد هزار واحد .

اطفال كوچكتر از ٣ ساله (١٥٠٠٠٠) يكصدوپنجاه هزار واحد

براي نوزادان بايداستعمال نشود مگردرصورتيكه پنسلين ديگر يا امپيسلين پيدا نشود .

درحمل وشيردهي مجاز است .

٤ــ كوتري موكزازول (Cotrimixazole) :

تاثيردوآ : انتي بيوتيك (ضد باكتريا) ميباشد .

موارد استعمال :

انتانات طرق بولی ، انتانات سیستم تنفسی که همرا با تب باشد مانند (برانشیت ، سینه بغل و انتانات گلو) اسهالاتیکه همرآ با تب باشد ، تب محرقه ، جروحات کوچك مکروبی وتراخم توصیه میشود .

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

١ـ التهاب جگر .

٢ـ اطفال خوردتر از یك ماهه .

٣ـ حساسیت مقابل کوتري موکسازول .

کوتري مکزازول ازدوماده بنام هاي تراي میتوپریم وسلفامیتوکسازول مرکب شده است که مقدا ر موا د فو ق در تابلیت ها و شربت هاي کوتري مکزازول قرارذیل است :

تري میتوپریم + سلفامیتوکسازول = کوتري موکسازول

٨٠ ملی گرام + ٤٠٠ملی گرام = یك تابلیت .

٤٠ ملی گرام + ٢٠٠ ملی گرام = درهر(٥) ملی لیتر شربت .

مقدار ومدت تداوي :

بمقدار هاي ذیل براي مدت پنج روز توصیه میشود .

کلانسالان	دو تابلیت صبح	دوتابلیت شب
اطفال٥ الی ١٥ ساله	یك تابلیت صبح	یك تابلیت شب

یا دو قاشق چایخوري صبح دو قاشق چایخوري شب

اطفال ۱ الی ۵ ساله نیم تابلیت صبح نیم تابلیت شب

یا یك قاشق چایخوري صبح یك قاشق چایخوري شب

اطفال ۱ماه الی۱۲ماهه ــ تابلیت صبح ــ تابلیت شب

یا نیم قاشق چایخوري صبح نیم قاشق چایخوري شب

درحمل وشیردهی مجاز است .

۵ـ مرهم تترا سکلین چشم

(Tetracyclin Eye Ointment) :

تاثیر دوآ : انتی بیوتیك (ضد باکتریا) میباشد .

موارد استعمال :

التهاب منظمه چشم وکوکره (تراخم) استعمال میشود .

مواردیکه استعمال ان مجاز نیست :

حساسیت مقابل تتراسکلین .

اشکال تهیه شده دوآ :

به شکل مرهم یك فیصده در تیوب هاي (۵) گرامه تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

درالتهاب منظمه چشم از این مرهم روز چهار مرتبه درهر چشم

براي مدت (٥) روزاستفاده ميشود .

جهت تداوي كامل تراخم بهتر است بر علاوه از مرهم تتراسكلين ازتابليت هاي كوتري مكزازول نيز استفاده شود .

درحمل وشيردهی ومجاز است .

٦ـ مرهم جلدي نيومائيسين وبسی تراسين .

:(Neomycin + Bacitracin)

تاثير دوآ: انتی بيوتيك (ضد باكتريا) ميباشد .

موارد استعمال :

مرداردانه ، زخم هاي منتن شده و سوختگی استعمال ميشود .

مواردیکه استعمال ان مجاز نيست :

حساسيت مقابل نيومائيسين وبسی تراسين .

اشكال تهيه شده دوآ :

بشكل مرهم درتيوب هاي ١٥ گرامه تهيه شده كه روزانه دوالی سه مراتبه استعمال ميشود.

دواهاي ضد درد و ضد تب

۱ـ پراسيتامول (Paracetamol) :

تاثيردوآ : ضد تب وضد درد است .

موارد استعمال :

سر دردي ، دندان دردي و تب (براي اطفال نظر به اسپرين بسيار بيخطر است).

پراسيتامول سبب تخريش معده نميشود ازاين سبب اشخاصيكه زخم معده دارند به عوض اسپرين ازآن استفاده كرده ميتوانند .

مواردیكه استعمال آن مجاز نيست :

اشكال جگر ، درد هاي بطن حاد وقلنج گرده .

اشكال تهيه شده دوآ :

بشكل تابليت هاي ۵۰۰ ملی گرامه موجود است .

مقدار ومدت تداوي :

روز چهارمراتبه بمقدار هاي ذيل از طريق دهن براي مدت سه الی پنج روز داده شود .

كلانسالان ۱ـ۲ تابليت (۵۰۰ـ ۱۰۰۰ ملی گرام).

اطفال ۸ ـ۱۲ ساله یك تابلیت (۵۰۰ ملی گرام).

اطفال ۳ـ۷ ساله نیم تابلیت (۲۵۰ ملی گرام).

اطفال ٦ ماه ـ۲ ساله $\frac{۱}{۴}$ تابلیت (۱۲۵ ملی گرام).

نوزادان کمتر از ٦ ماه $\frac{۱}{۸}$ تابلیت (٥ر٦٢ ملی گرام).

۲ ـ پنتازوسین یا سوسیگان (Sosegon):

تاثیردوآ : ضد درد میباشد .

موارد استعمال :

درد هاي شدید که از اثر جروحات بسیار وخیم و آنهم در صورتیکه پاراسیتامول موثر واقع نشود استعمال میگردد .

دراطفال کمتر از سن ۱۲ ساله ودرجروحات سرتوصیه نمیشود .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل امپول هاي‌یك ملی لیترکه داراي(۲۰ ملی گرام) سوسیگان میباشد تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

کلانسالان ۱ امپول (۲۰ ملی گرام).

اطفال ۱۲ـ ۱۵ ساله نیم امپول (۱۵ ملی گرام).

سوسیگان صرف از طریق عضلی زرق میشود .

بخاطرباید داشت که اگر درد مریض درزرق اول این دوآ ارام

نشود میتوان چهارساعت بعد زرق دوم را نیز اجرآ کرد باید اززرق نمودن بیشتر این دوآ جلوگیري شود در صورت امکان بایك داکتر مشوره کنید . درحمل وشیردهی استعمال ان مجاز نیست .

۲_ کولدین

:(Triprolidine+Pseudoephedrine=Colden)

تاثیردوآ : ضد ریزش وذکام ، تب ودرد میباشد .

موارد استعمال :

درریزش وذکام ، تب ودرد استعمال میشود .

مواردیکه استعمال ان مجاز نیست :

دراطفال کمتر از سن ٦ ساله نباید استعمال شود .

اشکال تهیه شده درآ :

بشکل تابلیت هاي مرکب (از چندین مواد یکجا شده) تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

بمقدار هاي ذیل براي مدت سه روز توصیه میشود :

کاهلان ۱_۲ تابلیت روز سه مرتبه .

اطفال ٦_۱۲ ساله یك تابلیت روز سه مرتبه .

درحمل وشیردهی مجاز نیست .

دواي ضد حساسيت

۱ـ کلورفنیرامین (Chlorpheneramin) :

تاثیردوآ : ضد حساسیت است .

موارد استعمال :

حساسیت مقابل ادویه ، حساسیت مقابل بعضی ازمواد غذائی ، گزیدن حشرات وخارش هاي عمومی .

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

در نفس تنگی (استمآ) ودرصورتیکه مریض قبلاً تکلیف گرده (مشکلات درادرار کردن) راحکایه کند .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل تابلیت هاي چهار ملی گرامه تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

براي مدت ۳ـ۵ روز بمقدار هاي ذیل توصیه میشود :

کلانسالان یك تابلیت روزانه ۳ مرتبه .

اطفال کمتر از ۱۲ سال نیم تابلیت روز ۳ مرتبه .

نوزادان $\frac{1}{4}$ تابلیت روز ۳ مرتبه .

درحمل وشیردهی مجاز است .

هشتم : انکشاف خدمات صحی درمحیط وجامعه :

وظایف :

۱ـ تعلیمات صحی (رساندن نخستین پیام هاي صحی براي مردم)

۲ـ ترویج تهیه آب پاك واستفاده ازآن .

۳ـ ترویج جابجاکردن محفوظ مواد غایطه انسانی .

٤ـ تشویق نمودن خانواده ها جهت جابجا کردن محفوظ آب هاي کثیف ودیگر مواد فاضله .

٥ـ تشویق نمودن مردم به کار هاي دسته جمعی جهت کم نمودن تماس بین مردم وعوامل مرضی .

٦ـ دادن معلومات به خانواده هاجهت محافظت درست مواد غذائی .

۷ـ ترویج حفظ الصحه شخصی وفامیلی .

۸ـ تشویق خانواده ها جهت داشتن خانه هاي هوا دار وروشن.

دواي ضد تیزاب معده (انتی اسید)

۱ـالمونیم هایدراکساید همراه مگنیزم هایدراکساید

(Alumunium Hydroxid+Majnisium Hydroxiz=Anti
:(Acid

تاثیردوآ : تیزاب معده را ازبین برده وکم میسازد .

موارد استعمال :

بدهضمی ، دل جوشی وزخم معده .

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

۱ـ براي اطفال کمتر از ۱۲ ساله توصیه نمیشود .

۲ـ باید همرأي فیرس سلفات و ویتامین هاي (A و B) یکجا استعمال نشود .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل تابلیت تهیه شده است .

مقدارومدت تداوي :

خوبترین وقت خوردن انتی اسید یك ساعت قبل از غذآ و یا دوساعت بعد از غذآ میباشد .

براي اطفال بالاتر از سن ۱۲ سالگی وکاهلان روزانه چهارتابلیت
براي مدت (۵) روز توصیه میشود.

استعمال این تابلیت ها نباید از ۷ تابلیت د ریك روز تجاوز
کند .

براي مریضان زخم معده میتوان چهارده روز واضافه ترازآن از
این دوآ استفاده نمود .

درحمل وشیردهی مجاز است .

دواي ضد اسهال

١ــ او، ار،اس Oral Rehydration Salt (O.R.S) :

تاثيردوآ: ضايعات مايعات ونمكيات بدن را دراسهالات اصلاح ميكند.

موارد استعمال :

براي تداوي اسهال وديهايدريشن وجلوگيري از ديهايدريشن توصيه ميشود .

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

مریضان بی هوش وکوما .

اشكال تهيه شده :

بشكل پاكت هاي كه داراي ٢٧،٥ گرام پودر ميباشد تهيه شده است .

مقدار واوقات تطبيق دوآ :

١ــ دست هايتان را با آب وصابون بشوئيد .

٢ــ آب جوش داده شده سرد شده را به اندازه يك ليترپيمانه كنيد.

٣ــ تمام پودر پاكت او ، ار ، اس را در آب مذكور بريزيد وخوب شوربدهيد تا كاملاً حل گردد .

٤ـ از محلول فوق براي مريض مصاب به اسهال اول به مقدار كافى بدهيد تا تشنگى وي رفع شود و بعدآ پس از هر عمل تغوط براي اطفال كمتر از ۲ سال نيم گيلاس چايخوري وبراي اطفال بزرگتر از آن يك گيلاس چاي خوري وبراي كلانسالان دوگيلاس چايخوري و يا (به هراندازه ايكه ميله به نوشيدن ان داشته باشد) داده شود .

٥ـ اين محلول هرروزبايد تازه تهيه گردد (اين مايع را ميتوان ٢٤ ساعت نگهداشت).

در صورتيكه پاكت او ، ار ، اس موجود نباشد از محلول بوره ونمك استفاده كنيد .

مدت تداوي :

تا زمان شفآ يافتن مريض از اسهال ، دادن او ، ار، اس ادامه داده شود .

درحمل وشيردهى مجاز است .

دواهاي ضد پرازيت

١ـ ميترونيدازول (Metronidazole) :

تاثيردوآ: ضد پرازيت وضد باكتريا ميباشد .

موارد استعمال :

مرض پيچش اميبى .

مواردیکه استعمال ان مجازنيست :

درسه ماه اول حاملگى .

اشكال تهيه شده دوآ:

بشكل تابليت هاي ٢٠٠ ملى گرامه و ٤٠٠ ملى گرامه تهيه شده است .

مقدارومدت تداوي :

ازتابليت هاي ٢٠٠ مليگرامه آن براي مدت پنج روز بمقدار هاي ذيل توصيه ميشود :

كلانسالان ٣ تابليت (٦٠٠ ملى گرام) روز سه مرتبه (١٨٠٠ملى گرام).

اطفال ٨ ـ ١٢ ساله ٢ تابليت (٤٠٠ ملى گرام) روز سه مرتبه (١٢٠٠ ملى گرام)٠

اطفال ٤ ـ٧ ساله يك ونيم تابليت (٣٠٠ ملى گرام) روز سه مرتبه

(۹۰۰ملی گرام).
اطفال ۲ ـ ۳ ساله یك تابلیت (۲۰۰ ملی گرام) روز سه مرتبه (۶۰۰ ملی گرام).
اطفال خورد تر از ۲ سال نیم تابلیت (۱۰۰ملی گرام) روز سه مرتبه (۳۰۰ ملی گرام).
حمل و شیردهی : استعمال این ادویه مجاز است اما درسه ماه اول حاملگی ازان باید استفاده نشود.

۲ـ ورموکس یامی بیندازول (Vermox-Mebendazole) :

تاثیردوآ : ضد پرازیت (ضد کرم ها) میباشد .

مورداستعمال :

براي کرم هاي مدور (اسکریس) وکرم هاي چنگدار استعمال میشود .

مواردیکه استعمال ان مجاز نیست :

اطفال کمتر از ۲ سال .

اشکال تهیه شده دوآ:

بشکل تابلیت هاي ۱۰۰ ملی گرامه تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

براي اطفال و کلانسالان مقدار ان تفاوت ندارد یعنی براي همه

(بزرگتر ازدوسال) یکسان استعمال میشود طوریکه براي مدت ۳ روز، روزانه۲تابلیت‌یك تابلیت صبح ویك تابلیت شب توصیه میشود .

درصورت ضرورت میتوان تداوي را سه هفته بعد تکرار نمود .

درحمل مجاز نیست ودرشیردهی مجاز است .

۲ــ کلورکین (Chloroquine) :

تاثیردوآ : ضد پرازیت ملاریا میباشد .

موارد استعمال :

براي مرض ملاریا استعمال میشود .

مواردیکه استعمال ان مجاز نیست :

حساسیت مقابل کلورکین .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل تابلیت هاي ۲۵۰ ملی گرامه تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

روزانه یك مرتبه بمقدار هاي ذیل براي مدت سه روز توصیه میشود :

کلانسالان ٤ تابلیت (۱۰۰۰ملی گرام).

اطفال ۱۰ــ۱۵ ساله ۳ تابلیت (۷۵۰ ملی گرام).

اطفال ٦ــ۹ ساله ۲ تابلیت (۵۰۰ ملی گرام).

اطفال ۳ـ۵ ساله ۱ تابلیت (۲۵۰ ملی گرام).

اطفال ۱ـ۲ ساله نیم تابلیت (۱۲۵ ملی گرام).

اطفال کمتر از یك ساله $\frac{۱}{۴}$ تابلیت (۶۲٫۵ ملی گرام).

درحمل وشیردهی مجاز است .

٤ـ بنزایل بنزوئیت (Benzyl Benzoate) :

تاثیر دوآ : ضد پرزایت میباشد .

موارد استعمال :

مرض جرب (اسکبیس) .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل محلول ٪ ۲۵ تهیه شده است .

مقدار وطرز تداوي :

این دوآ نباید خورده شود زیرآ زهري (سمی) است . و همچنان نباید درغشاي مخاطی (داخل بینی ، چشم، ناحیه مقعدي واله تناسلی) بکار برده شود .

روز اول : مریض تمام بدن خود را شسته وباید کاملآ خشك گردد (حمام نماید) سپس مریض باید دوآ را از قسمت گردن به پائین الی انگشتان پاي درتمام جان خود مالش کند (دراطفال خورد تر ازیك سال دوآ باید درناحیه سرد نیز زده شود).

بایدتمام لباس ورخت خواب (بستره) مریض خوب شسته شود .

روز دوم : مریض تمام بدن خود را دوباره شسته و باید لباس پاك بپوشد .

اعضاي فامیل : تمام ا عضاي فامیل مریض که به این مرض مبتلاً استند باید تداوي شوند درغیرآن مرض دوباره سرایت نموده وتمام فامیل را مصاب میسازد . ناخن ها باید گرفته شوند (خصوصاً در اطفال) . توجه جدي به حفظ الصحه شخصي و محیطی در تداوي این مرض رول مهم دارد وبدون آن مرض ازبین نخواهد رفت .

درصورتیکه مرض دوام نماید امکان بوجود آمدن التهاب توسط باکتریا ها بسیار میباشد ، و در صورتیکه این التهاب وخیم باشد باید از انتی بیوتیك ها (کپسول یا تابلیت) استفاده میگردد در غیر آن شستن ناحیه التهابی با آب و صابون کافی میباشد همچنان امکان دارد یك دوره دیگر تداوي بعد از ۲ـ۳ هفته ضرورت شود .

ویتامین ها

۱ـ مالتی ویتامین (Multi Vitamin) :

تاثیردوآ : بدن مریض را درمقابل مرض تقویه میکند .

موارد استعمال :

سوَ تغذي سابقه ، التهاب جگر ، التهاب جلدي متکرر و مرض سل (توبرکلوز).

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

استعمال بدون ضرورت آن براي شخص سبب تسمم میشود .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل تابلیت تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

براي مدت یك الی دو ماه به مقدار هاي ذیل توصیه میشود :

کلانسالان روزانه ۳ تابلیت .

اطفال ۵ ـ ۱۵ ساله روزانه ۲ تابلیت .

اطفال ۱ ـ ۵ ساله روزانه ۱ تابلیت .

درحمل وشیردهی مجاز است .

فصل دوم

(پیشبردن فعالیت هاي صحی اجتماعی)

شناسائی جامعه ، محیط ومردم :

براي یك کارکن اساسی صحی (B H W) لازم است که به ساختمان وطرز تعامل جامعه ومحیط خویش معرفت و آشنائی کامل داشته باشد تابتواند مردم را در امر استفاده ازخدمات صحی میسر از طریق واحد هاي اساسی صحی و مراکز صحی روستائی خوب تر دخالت وسوق داده بتواند .

از همین خاطر برهر کارکن اساسی صحی لازم است تامقررات نواحی و ساحات درخصوص کارشان را دریابندومطابق به آن عمل نمایند.

گرچه منحیث یکی از افراد جامعه که قبلاً هم درباره جامعه و محیط زیست تان یك اندازه معلومات دارید اما جهت پیشبرد بهتر خدمات صحی مجبور خواهید بود تابرمعلومات خود بیفزائید.

معلومات عمومی درباره نفوس یك منطقه ازاحصائیه ملی که بعد از هر ده سال صورت میگیرد بدست می آید لیکن با آنهم بعضی

دواي ضد كم خونی

١ـ فيرس سلفات وفوليك اسيد

:(Ferrous Sulfat+FolicAcid)

تاثير دوآ : براي كم خونی استعمال میشود .

موارد استعمال :

كم خونی ، حاملگی ، كرم ها وسوتغذي .

مواردیکه استعمال ان مجاز نیست :

١ـ شير و مركبات آن و چاي نبايد يك ساعت قبل ويك ساعت بعد از خوردن اين دوآنوشيده شود .

٢ـ براي اطفال كمتر از يك سال داده نشود .

اشكال تهيه شده دوآ :

بشكل تابليت تهيه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

براي اطفال كمتر از يك سال داده نميشود زيرآ مقدار زياد اين دوآ ميتواند طفل راز بين ببرد وبعوض آن به مادرانيكه اطفال شانرا شيرميدهند توصيه گردد .

این دوآ براي مدت حداقل دوماه به مقدار هاي ذیل داده میشود :

کلانسالان روزانه یك تابلیت .

اطفال ۵ـ۱۵ ساله روزانه نیم تابلیت .

اطفال ۱ـ۵ ساله روزانه $\frac{۱}{۴}$ تابلیت .

درحمل وشیردهی مجاز است .

انتی سپتیک ها

١ـ جنش ویولیت (Gention Violet) :

تاثیردوآ : ضد فنگس وضد باکتریا میباشد .

موارد استعمال :

التها ب هاي قسمت هاي گرم و مرطوب بدن (زیرقول ، ناحیه قدکشك ، ناحیه مقعد ، ناحیه زیر پستان هاي خانم ها ، شاریدگی اطفال شیرخوار که از اثر ادرار کردن درتکه هاي شان بمیان میاید ، پخته شدن دهن مخصوصآ در اطفال ، مردار دانه ، زخم هاي منتن شده وجروحات جنگ استعمال میشود .

مواردیکه استعمال ان مجاز نیست : هیچ .

اشکال تهیه شده دوآ :

بقسم پودر ومحلول تهیه شده است .

طرزتهیه کردن محلول :

یك قاشق چایخوري از پودر جنشن ویولیت در یك لیترآب حل گردیده وروز سه مراتبه از آن در جا هاي مرضی استفاده میشود .

درحمل وشیردهی مجاز است .

نوت :

رنگ جنشن ویولیت از لباس هیچگاه پاك نمیشود ولی رنگ آن ازدهن درمدت چندروز ازبین میرود.

۲ـ ساولون (Povidone+Iodine 10%=Savlin):

تاثیردوآ : انتی سپتیك (ضدمکروب) میباشد .

مواردانستعمال :

در تعقیم کردن عاجل سامان والات ا ز محلول غلیظ این دوآ استفاده میشود اما جهت پاك کردن زخم ها ، سوختگی ها وسامان الات محلول رقیق آن مورد استفاده قرارمیگیرد .

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

۱ـ حساسیت مقابل این دوآ .

۲ـ درداخل بینی ، چشم واعضاي تناسلی استعمال نشود .

اشکال تهیه شده دوآ :

بشکل محلول غلیظ درگیلنه هاي یك لیتره تهیه شده است .

نوت :

محلول غلیظ این دوآ باید قبل از استفاده رقیق ساخته شود (به استثناي تعقیم کردن عاجل)

طرز رقیق نمودن دوآ:

۱ـ یك بوتل ۵۰۰ ملی لیتره خالی را تهیه نمائید .

۲ـ ٤۹۰ ملی لیترآب جوش داده شده درآن بریزید .

۳ـ بعدآ ۱۰ ملی لیترساولون را دربوتل مذکور علاوه کنید .

درحمل وشیردهی مجاز است .

۲ـ دیتول (Dettol) :

تاثیردوآ : انتی سپتیك (ضد مکروب) میباشد .

موارد استعمال :

جهت پاك کردن جروحات ازآن استفاده میشود .

مواردیکه استعمال آن مجاز نیست :

دراطفال کمتر از ۹ ماهگی بدون مشوره داکتر استعمال نگردد.

اشکال تهیه شده :

بشکل محلول غلیظ دربوتل هاي ۵۰و۱۰۰ ملی لیتره تهیه شده است .

طریق استعمال :

یك قاشق غذآ خوري (۱۵) ملی لیتره دیتول را دریك گیلاس آب انداخته و از آن استفاده گردد.

درواقعات عاجل از محلول غلیظ دیتول نیز ممکن استفاده شده

بتواند اما بالاي جلد هاي نازك و حساس از استعمال آن جلوگيري بعمل ايد .

٤ـ بيتادين

(Chlorhexidine1,5+Cetrinide=Betadine):

تاثير دوآ : انتی سپتيك (ضدمكروب) ميباشد .

موارد استعمال :

از محلول ٪١ آن براي تعقيم كردن عاجل سامان والات و پاك كردن زخم كوچك استفاده بعمل ميايد .

مواردیكه استعمال آن مجاز نيست :

حساسيت مقابل بيتادين .

اشكال تهيه شده دوآ :

در بوتل هاي ٥٠٠ ملی ليتره بشكل محلول غليظ (٪١٠) تهيه شده است .

طريقه رقيق ساختن محلول :

١ـ بوتل خالی ٥٠٠ ملی ليتره را تهيه نمائيد.

٢ـ در بوتل هاي مذكور ٤٥٠ ملی ليتر آب جوش داده شده علاوه نمائيد .

٣ـ پس از آن ٥٠ ملی ليترمحلول ٪١٠ بيتادين را در آن علاوه

کنید .

مقدار فیصدي محلول را درپشت بوتل تحریرنموده ونشانی کنید ومحلول را دریك جاي نسبتآ سرد نگهداري نمائید .

حمل وشیردهی : صرف درصورتیکه دیگر دوآ هاي انتی سپتیك موجود نباشد ازآن استفاده نمائید .

فصل ششم

کمك هاي اوليه

مقدمه :

۱ـ تعريف اصطلاح کمك اوليه :

کمك اوليه عبارت از کمك عاجل و آنی براي شخص مبتلاً به عارضه جسمانی به منظور تامين وظايف حياتی بدن و جلوگيري از وخامت (پيشرفت) عارضه تا وقتيکه کمك شخصی ورزيده ميسر گردد ميباشد .

کمك دهنده بايد بفهمد که :

ـ چه چيز را ملاحظه نمايد .

ـ کدام کار را بکند وکدام کار را نکند .

ـ کار را که بايد انجام دهد چطور اجرآ کند .

پروگرام تربيوي کمك هاي اوليه شامل :

* آموزش اساسات کمك هاي اوليه .

* آموزش مهارت ها از طريق تمثيل واقعات و عرضه کمك ها با استفاده از وسايل معمول و يا قبول شده وبالاخره تمرينات مکرر و

دوامدارخواهد بود واین پروگرام تربیوي ما را قادرخواهد ساخت تا:

- اجرآت لازم را بطور مطلوب ودرزمان درست آن بکارببریم .
- تاحدامکان براي حیات شخص کمك نمائیم .
- ازصدمات بیشتر جلوگیري بعمل آوریم .
- درصورت لزوم کمك شخص ورزیده را میسر سازیم .
- در واقعات عاجل وعرضه کمك اولیه برخود اعتماد داشته باشیم .

۲ـ کنترول محل واقعه :

- ببینید که دربین حاضرین محل واقعه کدام شخص وارد درکمك هاي اولیه موجود است یانه ؟ اگر موجود باشد ازوي طلب همکاري نمائید .
- آرامش را بر قرارساخته و محل واقعه را کنترول نموده وبا دادن اوامر واضح ودقیق همکاري دیگران را جلب نمائید .



– درصورت ضرورت شخص ورزیده یا داکتر را طلب کنید .

– بمنظور جلوگیري از اخلال و پیدآ شدن صدمه بیشتر و همچنان براي اینکه کمك دهنده دریك فضاي آرام و مساعد بکار خود ادامه بدهد باید حاضرین به یك فاصله دورتر از محل واقعه قرار گیرند.

۲ـ محافظت مصدوم :

– با ملاحظه اطراف و جوانب محل واقعه خطرات احتمالی از قبیل (مین ، سیم برق ، آتش، وغیره) را که ممکن است براي مصدوم یا کمك دهنده گان آسیب برساند به سرعت مشخص ساخته و دور سازید .

شاید دور ساختن مصدوم از محل واقعه ضروري دانسته شود ویا شاید مؤظف ساختن محافظین براي کنترول محل واقعه ضروري باشد ویا ممکن به یك پناه گاهی مؤقتی ضرورت بیفتد .

– تا تکمیل معاینه و بررسی وضع مصدوم حتی الامکان او را هموار قرار دهید و وضعیتی را که مصدوم اختیار کرده بی سبب تغیر ندهید.

– مصدوم را اطمینان خاطر بدهید .

– درصورتیکه مصدوم استفراغ داشته باشدجهت بازنگهداشتن مجراي تنفسي او را به وضعیت محفوظ جنبی قرار دهید اگر شعور مصدوم

اوقات لازم ا ست که خود شما د ربا ره دانستن نفوس محل کا رتان معلومات جمع آوري کنید که براي این منظور باید تمام مردم محل را به اساس خانه وار تقسیم بندي نمائید .

جمع آوري معلومات د ربا ره نفوس مردم محل کار،شما را در پیشبرد وظایف محوله تان کمك ورهنمائی خواهد کردمثلاً لازم است بدانید که درساحه فعالیت تان به چه تعداد اطفال کمتر از سن پنج ساله وجود دارند و چه تعداد آنها به اسهال و سرفه مبتلاً هستند و تعداد مرگ ومیر چقدر است این معلومات شما و دیگر اعضاي تیم صحی را فرصت خواهد داد تا تعدا د تخمینی اطفال کمتر ا ز پنج ساله را که مبتلاً به نوع امراض میباشند حدس زده وکمك هاي راکه ایجاب میکند مشخص سازید. البته این کار یکی از مزایاي عمده جمع اوري معلومات درباره جامعه ومحیط شمرده میشود .

دانستن معلومات درباره نفوس محل شمارادرتنظیم کارهاي تان ودادن راپورهاي درست به مقامات بالاتر کمك مینماید .

همچنان شناختن موقف مردم در جامعه و مشخص ساختن آنها اهمیت دارد مانند رهبرا ن و ر وساي قریه که جامعه نظریات این رهبران و روسآ را (چه مذهبی ، چه قومی ویارسمی باشد) خیلی ها محترم شمرده ودرامر تصمیم گیري ارزش خاص دارد که این رهبران

زایل گردیده بود کمك اولیه ضیاع شعور را انجام دهید :

– براي تامین حرارت وجود مصدوم وجلوگیري از سردي ، باران وغیره بالایش کمپل ویا لحاف ببندازید .

– در صورتیکه صدمه توسط کدام نوعی از قوه به میان آمده باشد احتمال جرحه داخلی را درنظر داشته باشید .

– درصورت موجودیت جرحه کمك اولیه آنرآ اجرآ نمائید .

– درحالاتیکه جروحات و صدمات وخیم وخطرناك بنظربرسد براي عرضه کمك باید شخص ورزیده را طلب کنید .

٤ـ معاینه مصدوم :

براي اینکه نوع کمك واجرآت خود را تعین کرده بتوانیم لازم است تا اولتر از همه معلوم نمائیم که کدام نوع خرابی (آسیب) درمصدوم به میان آمده و به این خاطر باید مصدوم را به سرعت وبصورت سیستماتیك مورد معاینه قراردهید .

قدامت ها :

۱ـ آیا مصدوم شعور دارد یانه ؟

۲ـ آیا مصدوم تنفس میکشد یانه ؟

۳ـ آیا مصدوم خونریزي شدید دارد یانه ؟

٤ـ آیاشخص مسموم شده است یانه ؟

به این حالات عاجل و جلوگیري از شاك باید توجه آنی بعمل آید وکمك اولیه لازم براي مصدوم داده شود .

٥ــ وضع وحالت ظاهري شخص دیده شود ولی از خطرات وصدمات بیشتر جلوگیري گردد .

٦ــ تمام جروحات پالیده شود .

٧ــ شخص ورزیده طلب گردد .

بهترین کمك اولیه جاي کمك داکتر یا شخص ورزیده را گرفته نمیتواند از اینرو بسیار مهم وضروراست تا کمك دهنده اقدامات لازم راجهت فراهم ساختن هرچه زود تر مراقبت طبی توسط داکتر یافرد ورزیده براي مصدوم بعمل آورد .

٨ــ درد را کاهش داده و ناراحتی مصدوم برطرف ساخته شود .

کمك دهنده باید اگاه باشد که تمام جروحات وبیماري هاي آنی ، تغیرات بسیار مهم را در نظم حیات مصدوم به میان خواهد آورد . زیرآ وي بصورت ناگهانی به این حالت رو برو میگردد که براي آن اماده گی قبلی ندارد وقادر به کنترول آن نمیباشد .

حالتش تغیر نموده و بصورت درست درمقابل خطرات صدمه و بیماري ها مقاومت نمیتواند . در بعضی از واقعات ممکن است شعور مصدوم از بین رفته مجروح توانائی خود را از دست بدهد .

در تمام این واقعات مصدوم به کمك کسی ضرورت دارد ، اجرآت و معاونیت آرام وهوشیارانه کمك دهنده مصدوم را اطمینان خاطر داده وترسش را دور میکند.

این موضوع داراي اهمیت زیاد است زیرآ پریشانی میتواندوضع شخص را به اندازه قابل توجه خراب سازد .

خلاصه :

کمك دهنده باید همیشه کمك اولیه را مشق وتمرین کند تا در هنگام یك واقعه عاجل هر چه زود تر تصمیم گرفته و به آرامی عمل کند ، کمك دهنده باید قادر باشد تا مردم دور و بیش خود را طور خواسته خود تنظیم نموده و داکتر یاشخص ورزیده تر را درصورت لزوم طلب کند و سامان و مواد ضرورت براي دادن کمك اولیه تهیه نماید پس ازآن به مصدوم متوجه شده وطرزالعمل هاي نجات حیاتی را درحالات :

- توقف تنفس .
- خونریزي .
- تسمم .
- ضیاع شعور .
- سرعت اجرآ نماید.

پس ازآن کمك دهنده میتواند به معاینه سیستماتیك مصدوم بپردا زد و خود را مطمین سازد که از سبب حرکت دادن و انتقال مصدوم کدام صدمه بیشتر برایش عاید نخواهد شد .

کمك د هنده باید بداند که چه کند و چه نکند که با تمرین مکرر ومهارت اعتماد به نفس حاصل خواهد شد . کمك دهنده باید قضاوت ، منطق و عمل مناسب داشته باشد کمك دهنده ورزیده در اجرآ نمودن دستورالعمل هاي نادرست که توسط مردم دور وبیش به ان پافشاري میشود خود را مکلف نمیبیند . کمك دهنده خوب باید از محدودیت هاي تربیوي و توانائی خود اگاهی داشته باشد وبداند که کمك اولیه صرف یك چاره موقتی است این مراقبت هابمنظورنجات حیات ، جلوگیري از صدمات بیشتر وکاهش ناراحتی مصدوم تا قبل از میسرشدن کمك شخص ورزیده مورد اجرآ قرار میگیرد .

باتوجه فوري به توقف تنفس، خونریزي شدید ، تسمم وضیاع شعور حیات مصدوم را نجات بدهید .

ضیاع شعور وتنفس مصنوعی :

مقدمه :

براي ادامه حیات وزنده گی موجودیت مقدار کافی هوآ درشش ها ضروري میباشد .

درصورتیکه مقدار یا کیفیت این هوآ تغیر نماید خطراختناق (خفه شدن) بمیان خواهد آمد .

با وجودیکه بعضی از نواحی بدن پس از چندین ساعت نرسید ن اکسیجن د وباره بهبود خواهند یافت اماّ دماغ کمبود اکسیجن را بیشتر از چند دقیقه محدود تحمل کرده نمیتواند. در دماغ تغیرات دایمی رخ میدهد وحتی سبب مرگ میگردد .

تنفس به عوامل ذیل مربوط میباشد :

۱ـ مقدار کافی اکسیجن هوآ .

۲ـ باز بودن طرق هوائی در دهن ، گلو ، حنجره وقصبات .

۳ـ فعالیت مداوم ومنظم عضلات صدرو حجاب حاجز بمنظور داخل ساختن هوآ درشش ها .

٤ـ جریان کافی خون براي انتقال دادن اکسیجن ازشش‌ها به دماغ واعضاي مهم دیگر و برگردانیدن این خون به شش ها ارقام ذیل اهمیت تامین فوري مقدار کافی هوآ را نشان میدهد .

مدت توقف تنفس	چانس زنده گی
۱.دقیقه	۹۸ فیصد
۵ دقیقه	۲۵ رر
۱۰ دقیقه	۱ رر

۱۱ دقیقه ۱ فی هزار

۱۲ دقیقه ۱ فیصد هزار

اسباب توقف تنفس :

۱ـ بند شدن طرق هوائی توسط :

الف ـ جسم اجنبی (جامد یامایع).

ب ـ غرق شدن درآب .

ج ـ غرغره شدن .

د ـ انشاق دود .

۲ـ آلوده شدن هوآ توسط گازات سمی (عمد تآ گاز ها دود سلنسر موتر ، ماشین ، دود غلیظ ، گازات جنگی).

۲ـ اختلال در وظیفه مرکز تنفسی .

الف ـ برق گرفتگی .

ب ـ تسممات .

ج ـ امراض .

قواعدمهم :

۱ـ عامل را از شخص ویا شخص راز عامل درصورت ضرورت دور سازید .

۲ـ طرق هوائی را باز نگاه دارید .

۳ـ تنفس مصنوعی را فوراً آغاز کنید .

٤ـ در صورتیکه طرق هوائی باز نباشددهن وگلو را ملاحظه نمائید .

اگر جسم اجنبی موجود بود انرآ دورکنید درصورتیکه این کار امکان نداشته باشد سرشخص را به یك طرف دور بدهید عبور دادن هوآاز محل بندش به این ترتیب امکان پذیر خواهد بود .

٥ـ ازجمله ناظرین کسی را براي طلب کمك دهنده ورزیده یا داکتر بفرستید .

٦ـ لباس هاي تنگ را در صورت لزوم و مخصوصآ اگر بندش ایجاد نموده باشد سست سازید .

٧ـ دربازنگهداشتن طرق هوائی‌همیشه توجه داشته باشیدوقتیکه کمك لازم طبی میسر گردد تنفس مصنوعی را ادامه دهید .

٨ـ هنگامیکه تنفس دوباره برقرار گردید باز هم مصدوم هموار قرار داشته باشد .

٩ـ بدقت مصدوم را تحت کنترول قراردهید زیرآ ممکن است تنفس باردیگر توقف نماید .

١٠ ـ مصدوم را به منزل ویا براي مراقبت طبی به وضعیت هموار انتقال بدهید .

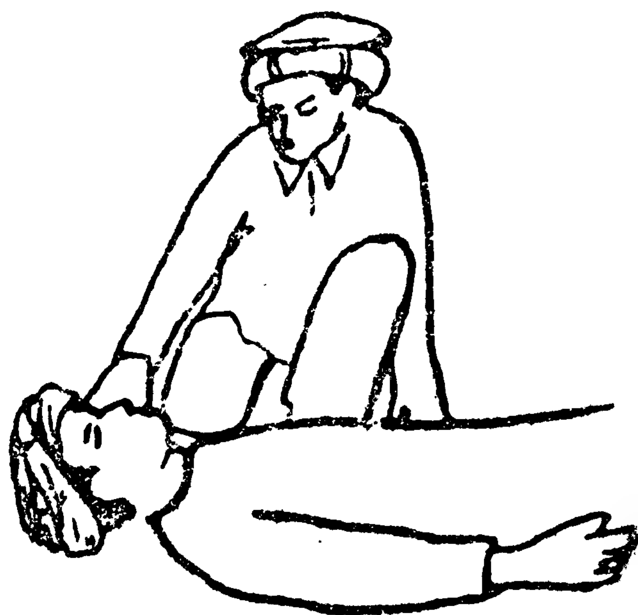
١١ـ مصدوم را اجازه ایستادن وحرکت ندهید .

خلاصه :

اکسیجن براي دماغ نهایت حیاتی میباشد .

هرگاه تنفس و یا دوران خون توقف کند اوکسیجن به دماغ نمی رسد در ین وقایع مصدوم شعور خود را از دست خواهد داد وحیاتش به سرعت به خطر مواجه خواهد شد .

(طرزالعمل کمك اولیه بندش طرق تنفسی دربخش دروس عملی مطالعه شود) .



اعراض وعلایم ضیاع شعور :

هنگامیکه یك شخص به :

- سوال کردن .
- تماس .
- درد .

عکس العمل نشان ندهد شعورش ازبین رفته است .

خطر عمده ضیاع شعور احتمال توقف تنفسی میباشد ازین رو کمك دهنده باید خود را از تنفس کردن مصدوم متیقن سازد براي اینکه تنفس ادامه داشته باشد شخص مبتلاً به ضیاع شعور باید به وضعیت محفوظ جنبی قرار داده شود .

(طرز العمل کمك اولیه ضیاع شعور در بخش دروس عملی ملاحظه

شود).

کنترول خونریزي :

هر گاه مقدار خون دورانی از سبب خونریزي کم شود حیات شخص مجروح به خطر مواجه خواهد شد .

ضیاع خون بصورت دوامدارسبب شاك ودرنتیجه منجربه مرگ میگردد خونریزي ها باید هرچه زود تر متوقف ساخته شوند اکثر خونریزي ها از سبب پوشیدن لباس ویا محل جرحه (مثلاً اگرجرحه درعقب مریض واقع و مریض به پشت قرار گرفته باشد) از نظر پنهان خواهد ماند .

ازینرو هر مصدوم باید از نگاه علایم خونریزي مورد معاینه دقیق قرارداده شود .

بخاطر داشته باشید:

اگر یك رگ کلان خون قطع شده باشد خونریزي در وقت کم سبب مرگ خواهد شد .

انتظار نکشید مجروح را هموار قرار دهید عضو زخمی او را بلند سازید و فوراً بااستفاده از هروسیله دست داشته خونریزي را متوقف سازید .

با پنج طریقه ذیل میتوان خونریزي را توقف داد :

۱ـ بافشار مستقیم .

۲ـ بلند قراردادن عضو.

۳ـ بنداژ با فشار .

٤ـ نقاط فشار .

٥ـ تورنیکیت .

(طرزالعمل طریقه هاي مذکور دربخش دروس عملی ملاحظه شود).

جلوگیري از شاك :

سیستم دوران که شامل قلب وتمام رگها است ازخون پرمیباشد، خون توسط همین سیستم به سرا سر بدن تقسیم میشود وظیفه مهم خون رسانیدن اکسیجن به دماغ میباشد . هر نوع نقصان شدید در رسیدن اکسیجن به دماغ منجر به مرگ خواهد شد .

اسباب شاك :

ضیاع مقدار زیاد خون، جروحات ، شکستگی هاي استخوان ، سوختگی هاي شدید، درد هاي شدید ، دیهایدریشن (بخصوص اسهالات و استفراغات) امراض وخیم حساسیت ها (چون حساسیت مقابل دوا ، مار گزیدگی ، گزیدن حشرات و غیره) تسمم ، غرق شدن ، افتادن وغیره .

درقسمت تشویق نمودن مردم بخصوص در پذیرفتن ویا رد نمودن پروگرام ها ي جدید رول مهم دا رند بنابر این براي شما کارکنان اساسی صحی لازم است تاهمیشه باآنها درتماس نزدیك بوده نظریات شان را محترم شمرده و جهت پیشبرد خوبتر خدمات صحی ازایشان همکاري بخواهید .

براي یك کارکن اساسی صحي لازم است که خود را با روساي قرآ ودهات معرفی نمایندتا آنها وسایل سهولت تطبیق فعالیت هاي وي را براهم نمایند .

یك کارکن اساسیٓ صحی بربرقرارنمودن روابط نزدیك وصمیمی باروساي قرآ ودهات اشد ضرورت دارد تا بتواند به همکاري آنهایك نقش سازنده و برجسته اي را درجامعه و محیط ایفآ نموده وبدین صورت بیشتر مورد قبول و پذیرش مردم واقع گردد یا به عبا رت دیگر براي یك کارکن اساسی صحي لازم است که جامعه ومحیط را از نقش رسمی خویش اگاه سازد.

ساختن نقشه :

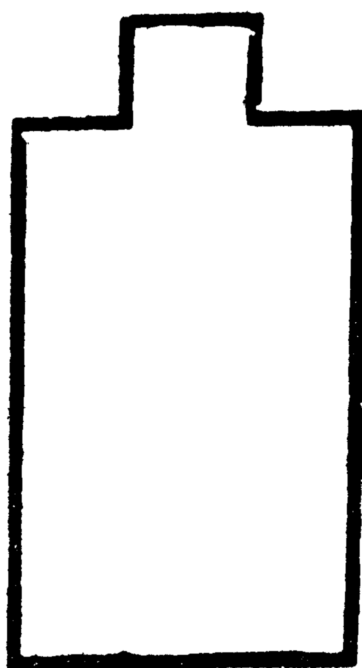
براي اینکه کاریك کارکن صحی اساسی موثرترتمام شود لازم است که نقشه قریه یا محل را که در آن خدمت مینماید با خود موجود داشته باشد .

شاك حالتی است که بین مقدار خون دورانی ومجموع حجم سیستم دورانی عدم تعادل به میان میاید .

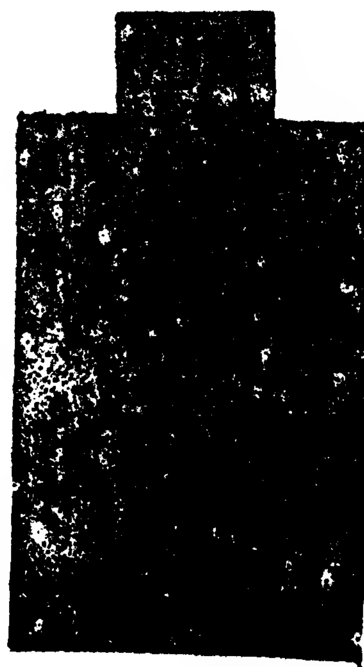
۲ـ فزیولوژي شاك :

براي فهمیدن بهتر این موضوع بدن انسان را بیك ظرف یا بوتل تشبیه میکنیم .

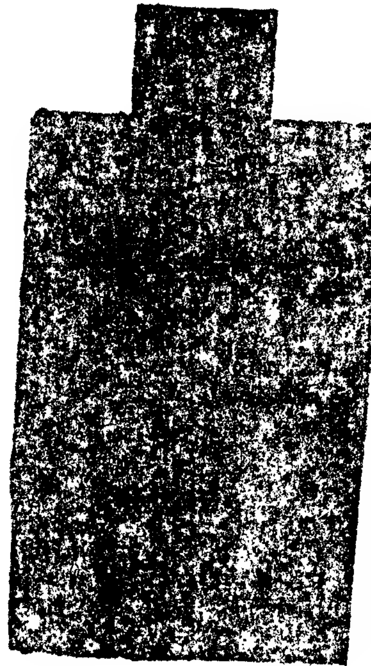
تصورمینمایم که این بوتل خالی مجموع حجم سیستم دوران را نشان میدهد .



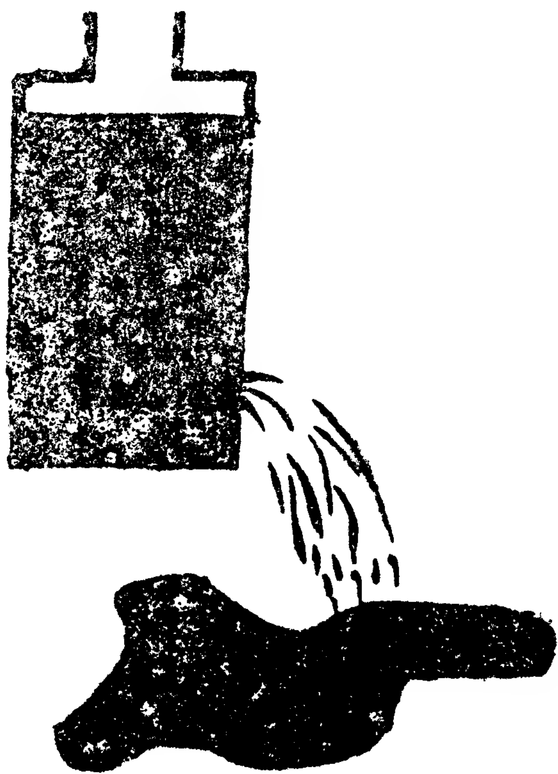
و مقدار کل خون بدن انسان توسط این بوتل پرنشان داده شود .



درشرایط عادي ونورمال مقدار مایع یا حجم ظرف مطابقت میکند طوریکه در وجود یك انسان مقدار خون یا مجموع سیستم دوران مطابقت میداشته باشد .



درصورتیکه خونریزي خارجی (ازجرحه) ویا خونریزي داخلی واقع شده باشد حجم سیستم دوران به عین اندازه باقی مانده ولی مقدار خون دورانی کم میشود در نتیجه در مقدار خون دماغ نقصان وارد میشود وشخص به شاك میرود .

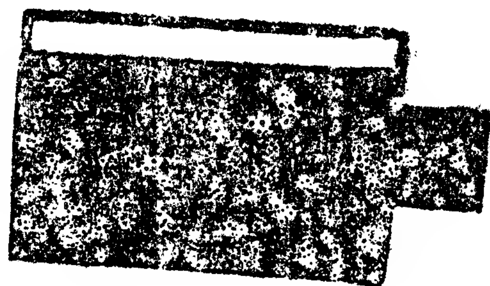


عکسل العمل بدن انسان درمقابل ترس، درد یاتسممات منجربه تولید حالتی میشود که رگ ها توسع نموده و حجم سیستم دورانی بیشتر میگردد درحالیکه مقدار خون همچنان نورمال باقی میماند.

درین صورت نیز درمقدار خون دماغ اخلال رخ داده و شخص به حالت شاك مواجه میگردد .



قرار دادن شخص وضع افقی (هموار) توزیع خون را در بدن تغیر میدهد ودرنتیجه رسیدن خون واکسیجن به دماغ بهتر میشود .



علایم شاک :

ـ ناتوانی ، ضعف کردن مخصوصاً درزمان ایستادن .

ـ دلبدي .

ـ جلد مرطوب وسرد .

ـ عرق بسیار حتیٰ درهوائی سرد .

ـ تشنگی شدید .

ـ خثافت جلد (پریدگی رنگ جلد).

ـ نبض ضعیف وسریع .

(طرزالعمل جلوگیري از شاك دربخش دروس عملی مطالعه شود) .

سوختگی:

سوختگی ها بسیار درد ناك بوده ونظر به اندازه خود سوختگی ها میتوانند بعضاً حیات را بخطر مواجه سازند سوختگی ها از نگاه عوامل آن مثلاً آتش ، شعله و مایعات داغ براي کمك دهنده اهمیت ندارد زیرآ کمك اولیه تمام سوختگی ها اساساً عین شکل میباشد ، بصورت کلی میتوان گفت که :

هرگاه ساحه سوختگی یك شخص بیشتر از اندازه کف دستش باشد پس از دادن کمك اولیه ، کمك طبی لازم برایش فراهم ساخته شود .

تدابیر اساسی کمك هاي اولیه درمورد سوختگی ها:

درقسمت کمك اولیه وتداوي سوختگی سه نکات ذیل اهمیت خاص دارد :

۱ـ رفع یا کاهش درد .

۲ـ جلوگیري ازشاك .

۳ـ جلوگیري از مداخله انتان درسوختگی .

درسوختگی ها، بجز از آب پاك یا تکه فوق العاده پاك استعمال کدام چیزي دیگر مجاز نمیباشد .

۱ـ طرز رفع ساختن یاکاهش بخشیدن درد :

براي رفع سریع درد باید محل سوختگی در آب پاك (آب نوشیدنی) قرار داده شود و یا درصورت امکان زیرآب نل تا هنگامی گرفته شود که درد برطرف گردد . بعد از آن سوختگی با پاکترین تکه دست داشته پوشانیده شده و توسط بنداژمثلثی پاك بسته گردد درحالاتیکه محل سوختگی درآب داخل شده نتواند تکه مرطوب سرد استعمال شده میتواند .

درصورتیکه اندازه سوختگی :

ـ بسیار وسیع باشد .

ـ یاجلد از بین رفته باشد .

ـ یا آبله ها ترکیده باشند .

ـ و یاموقعیت سوختگی درآن قسمت بدن باشد که داخل شدن آن درآب نامکن باشد .

باید ناحیه سوختگی به آرامی بایك پارچه گاز یا (پتی) تکه پاك پوشانیده شود .

۲ـ وقایه از شاك :

(به بخش شاك مراجعه شود)

۳ـ جلوگیري از انتان :

درهرسوختگی که آبله ها تشکیل گردیده ویا جلدازبین رفته باشد مداخله انتان موجود است از اینرو چنین سوختگی ها باید با پاکترین پارچه (تکه) دست داشته پوشانیده شده و بایك بنداژ مثلثی باز به آرامی تثبیت گردد .

درصورتیکه شخص مبتلاً به سوختگی احساس تشنگی نماید هر قدر آب که میخواهد برایش داده میتوانید .

اگر نمك دردسترس باشد یك قاشق چایخوري ازآن درنیم لیتر آب انداخته شده براي مریض داده شود .

در صورتیکه شعور مریض از بین رفته باشد برایش آب ندهید زیرا دادن آب ممکن است به مرگ وي تمام گردد .

ـ سوختگی هاي ایکه از اثر مواد کیمیاوي صورت میگیرد :

بعضی ازمواد کیمیاوي هرگاه به تماس جلد بدن بیایند جلد را میسوزانند درچنین واقعات تدابیر ذیل را به سرعت مورد اجرآ قرار دهید .

ـ لباس آلوده با مواد سوختگی را بکشید .
ـ از تماس جلد تان با مواد کیمیاوي ولباس مذکورخودداري نمائید.
ـ ماده کیمیاوي را هرچه زودتر با مقدار زیاد آب جاري لااقل براي (٥) دقیقه شستشو نمائید.
ـ کمك اولیه سوختگی را انجام دهید .

خلاصه :

نکات ذیل در هنگام دادن کمك هاي اولیه به شخص مبتلاً به سوختگی بخاطر باشد :

* هیچ گاه آبله ها را نترکانید یا باز نکنید .
* هیچ گاه لباس هاي سوخته را بالاي جلد مریض کش نکنید .
* هیچ گاه آبله ترکیده را داخل آب قرارندهید .

بلکه :

* شخص را ا ز عامل سوختگی یا عامل را ا ز شخص سوخته دور

سازید .

* تمام سوختگی ها را با تکه پاك (پتی) به ارامی بپوشانید .

* تدابیر مناسب وقایه شاك را اتخاذ نمائید .

* کمك کنید تا شخصی سوخته تحت تداوي لازم طبی قرار بگیرد .

* خوردن غذآهاي پروتین داربه اشخاصیکه سوخته اند شدیدآ ضرور است واز خوردن هیچ نوع غذآ نباید ممانعت شود .

جرحه وپوشانیدن آن :

جرحه عبارت ا ز پاره شدن جلد است که معمولآ از سبب یك تصادم بمیان میاید .

زخم هاي که عامل آن تصادم نباشد مرضی بوده وایجاب تداوي طبی را مینمایند .

درتمام جروحات خطر :

ـ درد .

ـ خونریزي .

ـ داخل شدن انواع مختلف انتانات موجود میباشد .

براي جلوگیري ویا لااقل کم ساختن این خطرات جروحات باید با پاکترین تکه دست داشته پوشانیده شوند و تکه بصورت محکم یا

بنداژ مثلثی یا کدام چیزمناسب دیگر درمحل مربوطه تثبیت گردد .
بجز ا ز خونریزي هاي شدید که جهت توقف دادن خونریزي کمك میشوند در دیگر سایر حالات از تماس نمودن با جرحه تا حدامکان خودداري صورت گیرد .

درصورتیکه جرحه بتماس خاك آمده باشد ویاجرحه توسط کدام آله کثیف بوجود آمده باشد توسط آب پاك وصابون ودرصورت‌امکان با آب جوش داده شده سرد شده وصابون شسته شود .

اجسام خارجی موجود درجرحه کشیده نشده در جایش بمانند درین وقایع مداخله بیشتر به کمك طبی ورزیده گذاشته شود .

هرگاه عضو مصدوم پندیدگی وسرخی پیدآ کند ویا جرحه بوي بد دهد وآب زدن داشته باشد صرف پرسونل ورزیده به تداوي آن بپردازد .

تمام زخم هاي بزرگ باید بی حرکت ساخته شوند .

پوشانیدن تمام جروحات اساسآ به عین شکل اجرآ میشوند :

– پوشانیدن جرحه بایك پتی که ازپاکترین تکه دست داشته ساخته شده باشد .

– بسته کردن این پتی بالاي زخم توسط کدام چیز مناسب .

– بی حرکت ساختن عضو زخمی شده .

(انواع بنداژها وطرزالعمل استفاده از آنها در نواحی مختلف بدن در بخش دروس عملی مطالعه شود)

جروحات منتن :

ـ سرخی ، پندیدگی ، حرارت ودرد داشته باشد .

ـ داراي چرك باشد .

ـ بوي بد بدهد.

هرگاه انتان به قسمتهاي مختلف بدن انتشارنماید چنین اعراض وعلایم دارد :

ـ تب ایجاد میگردد .

ـ یك خط سرخ رنگ بالاي زخم پیدآ میشود .

ـ عقدات لمفاوي پندیده وسخت میشود .

عقدات لمفاوي مانند تلك هاي کوچکی مقابل مکروب ها هستند وزمانیکه انتان داخل وجود شود پندیدگی هاي کوچکی را درنواحی مشخصه بدن درتحت جلد تشکیل میدهند .

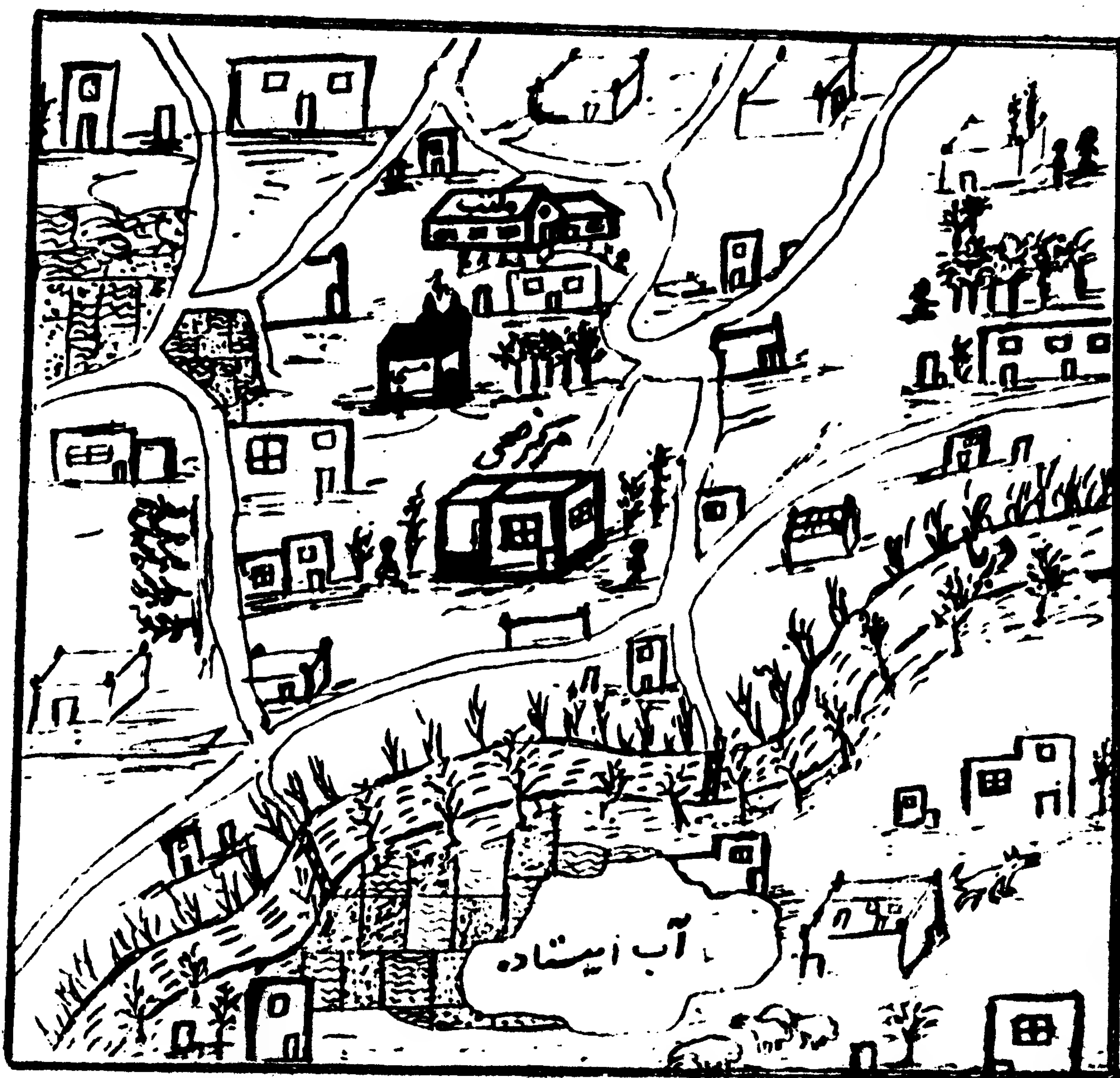
ـ بزرگ شدن عقدات لمفاوي پشت گوش نشانه از موجودیت انتان در ناحیه سراست که غالبآدراثر جرحه یا مرض شبش بوجود میاید .

ـ عقدات لمفاوي بزرگ شده زیر گوش ، روي و گردن ، نشانه انتان گوش ، روي ، سرویا توبرکلوز میباشد .

نقشه محل کا ر تان را به همکاري کا رکن صحی ر و ستا ئی (R H O) مسئول حمایه طفل و مادر(M C H O)ویا معلمین مکاتب تهیه کنید .

موقعیت تمام خانه ها را در قریه ، موقعیت مساجد، مکاتب ، منابع آب،کشت زار، سرك ها، دریاها، حوض ها وچشمه ها، گودال ها ومراکزصحی را در آن نشان دهید .

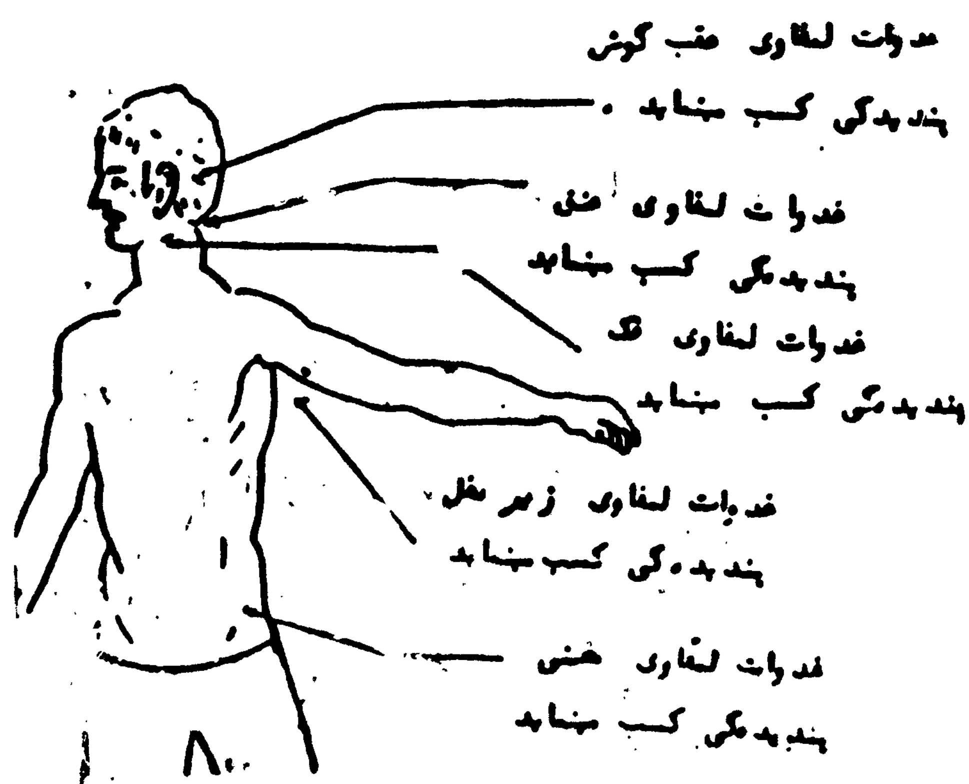
نقشه در بیان مطالبی درباره مشکلات صحی محل کمك کرده وضرورت انکشافات صحی رادر محل ازروي یك نقشه میتوانید براي روساي قریه وانمود سازید که در کدام محل تغیرات لا زم آ ورده شود .



– عقدات لمفاوي بزرگ شده زيرالاشه نشانه انتان دندان يا گلواست .

– بزرگ شدن عقدات لمفاوي زيربغل نشانه‌انتان بازو، سرياسينه‌است.

– بزرگ شدن عقدات لمفا وي ناحيه قد كشك نشانه انتان ساق كف پا، دستگاه تناسلي ومقعد ميباشد.



تداوي جروحات منتن :

بروي زخم چهار باردر روز براي مدت ۲۰ دقيقه كامپرس گرم تطبيق كنيد .ناحيه منتن شده را درصورت امكان در يك سطل آب نيم گرم حاوي صابون يامحلول رقيق ديتول يا ساولون قرار دهيد.

نواحي منتن رادرحالت استراحت بالا قراردهيد (بالاترازسطح قلب)

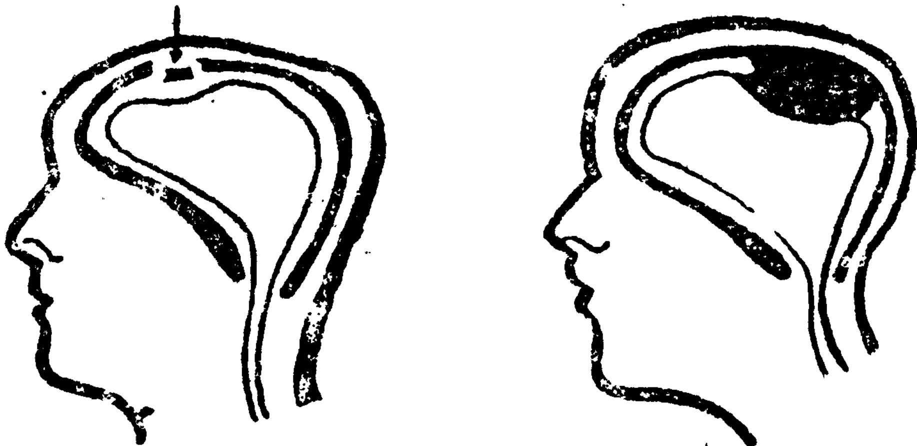
نوت : اگر زخم بوي بد داشته ومايع خاكستري يا قهوه اي رنگ از آن خارج شود ويا پوست اطراف آن سياه شده وحباب هاي ديده شود فورآ با داكتر مشوره گردد .

جروحات دماغی :

هرگاه ضربه بالاي سروارد گردد اعراض و علایم ذیل را بوجود خواهد آورد :

- مریض موقتاً به ضیاع شعور خواهد رفت .
- نبض مریض ضعیف وتنفس سطحی میباشد .
- مریض شاید سرچرخی واستفراغ داشته باشد .
- مریض حوادث گذاشته را بخاطر نخواهد داشت .
- مریض شاید سردردي داشته وخواب آلوده باشد .
- مردمك چشمان مریض متفاوت میگردد (امکان دارد هردو مردمك ازنظراندازه یك سان نباشند) یابزرگتراز حالت طبعی خواهند بود .
- سرخی رنگ روي (از سبب ازدیاد درجه حرارت بدن).

تمام ریضان جروحات سرممکن درنواحی دیگربدن‌هم جرحه داشته باشند بدین صورت قسمتهاي مختلف بدن مریض نیز معاینه گردد .



کمك اولیه جروحات دماغی :

۱ـ درصورت ضرورت به مریض تنفس مصنوعی داده شود .

۲– براي مریض کمك اولیه ضیاع شعور انجام گردد .

۲– زمانیکه مریض به هوش آمدمریض باید استراحت کند وهمچنان تا وقتیکه توسط کدام داکتر معاینه نگردد از انجام دادن کارهاي روزمره خوداري نماید .

(طرزالعمل کمك هاي اولیه جروحات سردربخش دروس عملی مطالعه شود)

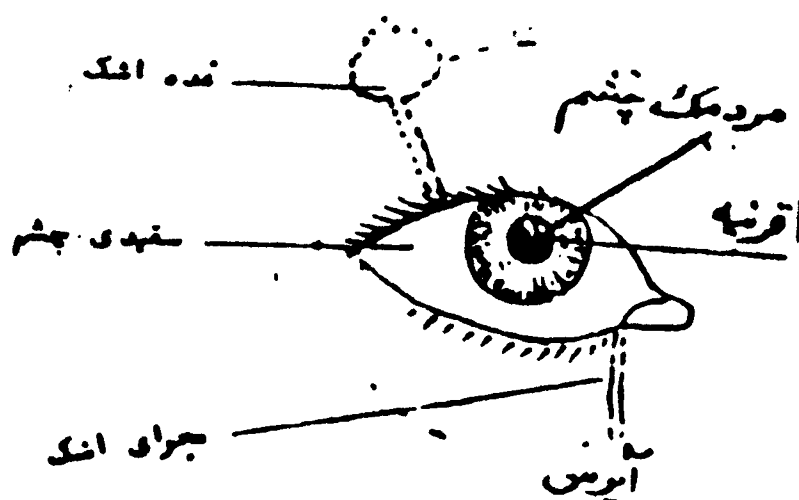
جروحات چشم :

تمام جروحات چشم باید بشکل واقعه خطرناك مورد ارزیابی قرار گیرد ، زیرآ ممکن است سبب کوري گردد . حتی شق کوچك درقرینه اگر مراقبت درست نشود ممکن منتن گردد وخطر دید را به بار آورد .

اگر یك جرحه در کره چشم عمیق باشد خطرجدي احساس میشود زیرآجرحه ازناحیه سیاهی چشم به ناحیه سفیدي چشم‌گذشته سبب خطرات میشود .

دریك جرحه کند که در اثر ضر به مشت درچشم ایجاد شده باشد . هرگاه کره چشم پر از خون باشد درآنصورت بازهم چشم به خطرمو جه میباشدوخطرآن وقتی بیشتر است که دردآنی ایجاد شود وبه مرور چند روز شدید تر گردد .

فلهذآ شاید امراض دیگر چشم را به وجود بیآورد.

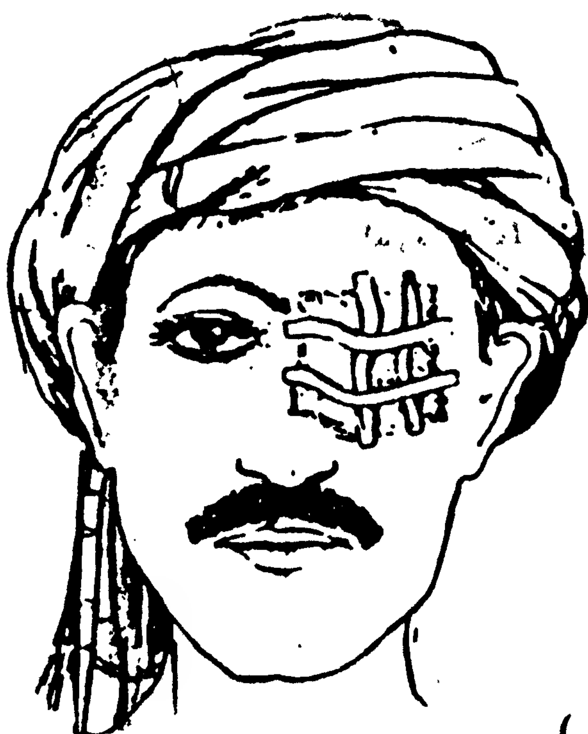


تداوي :

ـ هرگاه شخص مصدوم جرحه چشم قدرت دید را هم نداشته باشد از مرهم تتراسکلین چشم استفاده گردد . بعدآ چشم را باگاز پاك پوشانیده وسپس بنداژ گردد .

ـ هرگاه حالت چشم در یك الی دو روز خوب نشود در آن صورت شخص مصدوم به کمك طبی احتیاج دارد .

ـ اگر شخص مصدوم جرحه چشم قدرت دید را از دست داده ویا جرحه اي عمیق داشته باشدویایك مقدارخون درداخل چشم و عقب قرینه جمع گردیده باشددرآنصورت توسط بنداژ پاك پوشانیده شده و یکبار با داکتر چشم مشوره گردد .



بیحرکت ساختن کسر ها ي استخوان (شکستگی) وترضیضات مفاصل:

کسرها :

تعریف : شکستن استخوان را بنام کسر گویند .

اسباب :

شکستگی بصورت عمومی در اثر ضربه مستقیم ، غیر مستقیم (افتادن از یك ارتفاع وغیره) وکشش عضلات به میان میآید .

شکستگی معمولاً دونوع میباشد :

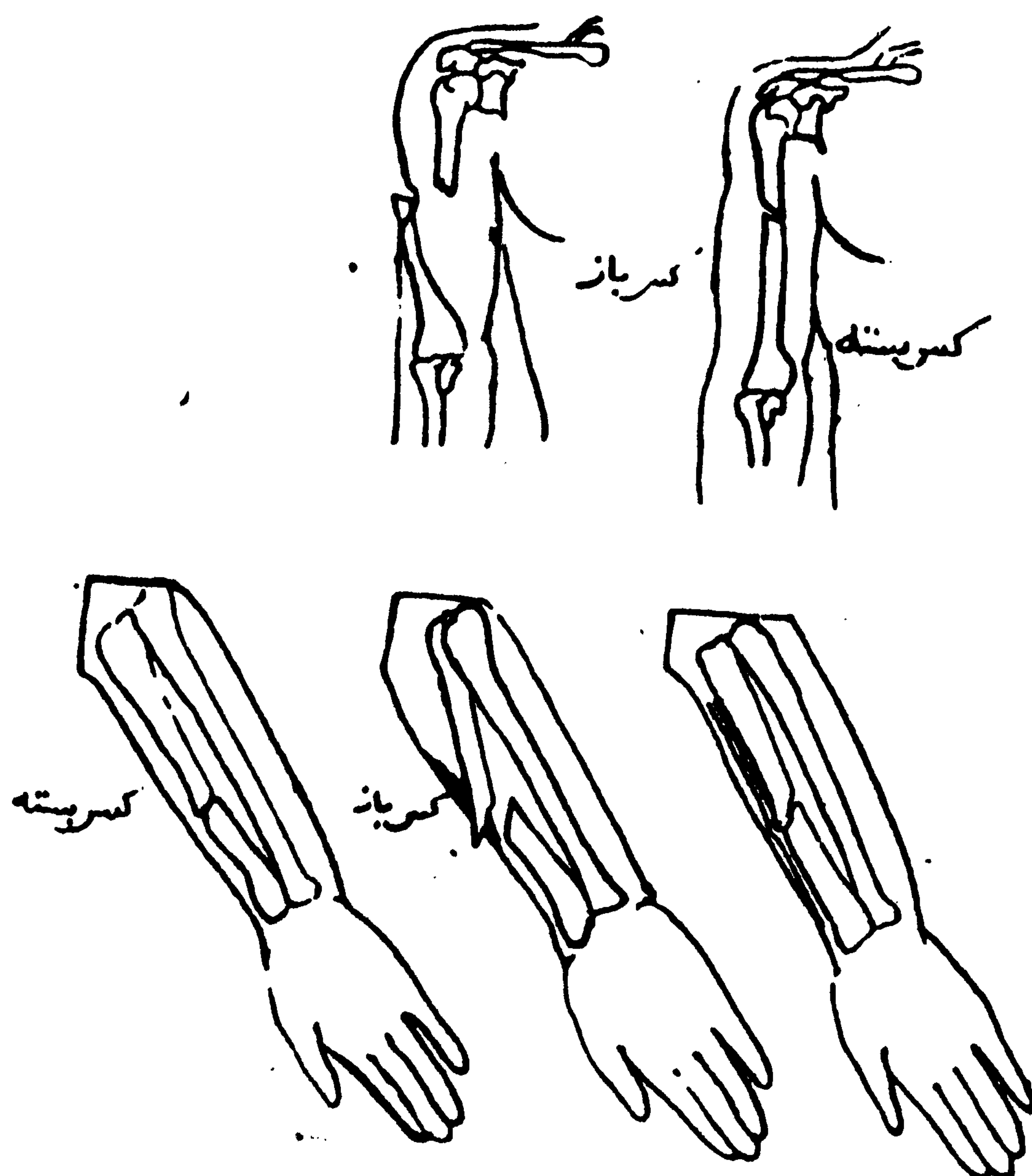
الف ـ شکستگی بسته :

در صورتی به میان میآید که جلد پاره نگردیده باشد (جرحه نمیداشته باشد) یعنی ناحیه شکسته شده باهواي خارجی درتماس نمیباشد .

ب ـ شکستگی باز :

درصورتی بمیان میآید که جلد پاره گردیده واستخوان شکسته باشدکه احتمال منتن شدن آن بسیار است یعنی ناحیه شکسته شده

با هواي خارجی درتماس میباشد .



تمام واقعات مشکوك شکستگی و ترضیضات مفاصل باید بیحرکت ساخته شوند .

درهر واقعه اگر حرکت طبیعی یك طرف محدود شده باشد به طرف شکستگی فکر شود .

حرکت دادن طرف بخاطر بی حرکت ساختن آن باید با نهایت دقت ، احتیاط وآهستگی صورت گیرد. صرف درحالاتیکه کمك طبی

لازم به زودي ميسر شده نتواند عضو ايكه شديداً سؤشكل پيدا کرده باشد باید قبل از بی حرکت ساختن به وضعیت طبیعی آن آورده شود .

این کاربانهایت احتیاط وآرامی باکمك يك همكار دیگر انجام داده شود . جا به جا کردن استخوان با کش کردن قوي ولی آرام همان طرف صورت میگیرد .

براي اینکه شکستگی به‌خوبی بیحرکت ساخته شده باشدمفاصل مجاور (مفصل بالآو پائین) استخوان شکسته باید توسط بنداژ بی حرکت کننده یا اسپلنت دربرگرفته شود براي بیحرکت ساختن يك مفصل ترضیض‌یافته بنداژ بیحرکت کننده یااسپلنت باید استخوان هاي بالائی وپائینی مفصل را دربر بگیرد .

(طرز العمل بیحرکت ساختن شکستگی ها ي استخوان هاي نواحی مختلف بدن دربخش دروس عملی مطالعه شود).

خلع مفصل :

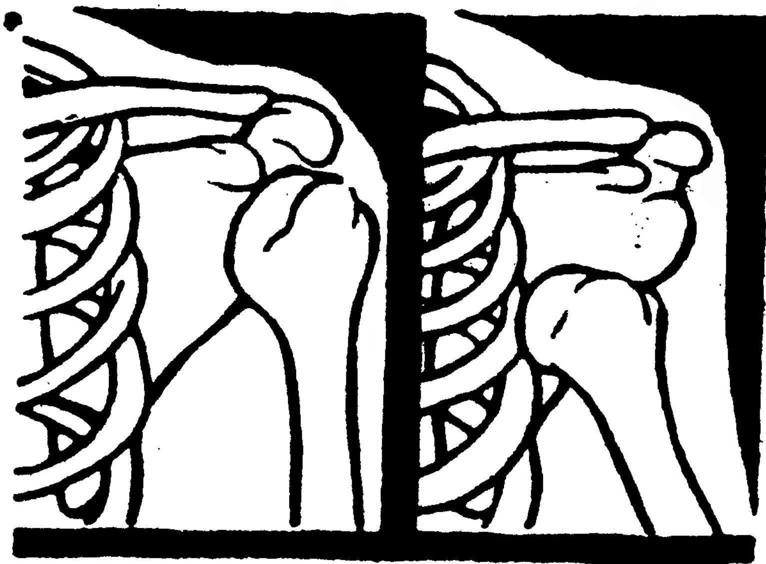
تعریف : استخوانیکه درمفصل ازجایش برآمده باشدبنام‌خلع مفصل یادمیگردد . درتداوي خلع مفصل سه نکات ذیل خیلی مهم است :

١ـ کوشش گردداستخوان دوباره بجاگردد هرچه زودتر بهتر خواهد بود .

۲ـ استخوان در جایش محکم بنداژ گردد تا د وباره بیرون نلغزد (تقریباً یك ماه) ۰

۳ـ از کار کردن با عضو ماوفه تا زمانیکه مفصل کاملاً بهبود نیافته خوداري گردد .

(طرز العمل بجا نمودن خلع مفصل در بخش دروس عملی مطالعه شود).



مچ خوردگی ورگ شده گی مفصل :

در اکثر واقعات تشخیص اینکه دست یا پا ضربه دیده ، مچ خورده است یا شکسته است غیر ممکن میباشد عکس بر د اري یا اشعه ایکس به تشخیص کمك میکند .

معمولاً شکستگی ومچ خورده گی کم وبیش به یك شکل تداوي میشوند مفصل را بیحرکت نگهدارید و بعدآ انرا با چیزي محکم

ببپیچید .

درمچ خورده گی هاي وخیم دست (حداقل ٤ _ ٢ هفته) طول میکشد تا دست بهبود یابد البته شما میتوانید درمفصل مچ خورده از قالب خانگی ویا بنداژ الاستیکی بروضعیت درست آن جهت بهبود مفصل استفاده نمائید .



احتیاط :

اگر شخص در پاي خود احساس سنگینی کند و یا درحرکت دادن انگشتان خود تکلیف داشته باشد درآن صورت به کمك طبی نیاز دارد شاید به عملیه جراحی ضرورت پیدآ کند .

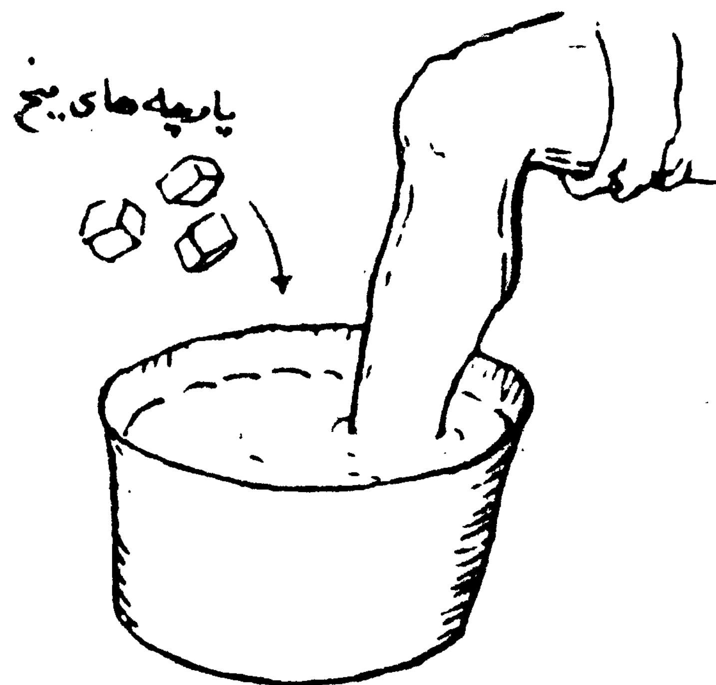
براي کم ساختن درد و پندید گی ناحیه مچ خورده را بالآ نگهدارید . در٢٤ ساعت اول روي مفصل پندیده پارچه یخ ، پارچه

تکه سردیامرطوب بگذاریداین طریقه باعث کاهش درد وپندیدگی میگردد .

پس از ۲٤ ساعت اول ناحیه مچ خورده را در آب گرم چندین مراتبه در روز بگذارید .

هیچگاه یك استخوان مچ خورده ویا شکسته را ماساژ (مالش) ندهید این کار بیشتر ضرر میرساند .

مچ خورده گی معمولاً بیشتر دربند دست ویا واقع میشود .



در۲٤ ساعت اول ناحیه مچ خورده را دربین آب سرد قراردهید .



بازدید های خانگی :

حالاً که یك اندا زه معلومات اساسی د ربا ره خصوصیات جامعه و محیط مربوطه تان کسب نموده اید لازم است که تماس گرفتن را با مردم آغاز کنید یکی ا ز راه هاي ملا قات تان با مردم ا زطریق بازدیدهاي خانگی میباشد . بنآ بازدیدهاي خانگی یکی ازوظایف عمده کارکن اساسی صحی به شمارمیرود .

اکثرآ معلومات مورد ضرورت یك کارکن اساسی صحی از طریق بازدید هاي خانگی از فامیل ها در خانه هاي شان بدست میآید .

اکثرآ این یگانه طریق رهنمائی برا ي فامیل هاست که چطور با وسایل دست داشته خانگی شان از مریضان و معیوبین خویش مراقبت بهتر نمایند واین کار سبب میشود تاوضع صحی فامیل ها بهترشود .

بازدیدهاي خانگی را باید مطابق نقشه قبلاً تهیه شده محل تان بصورت منظم ومرتب آنجام دهید .

موقعیت خانه هارا درنقشه تعین نموده ومسافه آنهارا از مرکز صحی تخمین کنید همچنان رسمآ القاب وآدرس کارکنان صحی مثلاً دایه ها ودیگر کارکنان اساسی صحی وغیره را مشخص ساخته وبا

در ۲٤ ساعت دوم ناحیه مچ خورده را در بین آب گرم قرار دهید .
(طرزالعمل بستن بنداژ درمچ خورده گی دربخش دروس عملی مطالعه شود).

اختناق یاخفه شدن :

بعضی اوقات اجسام اجنبی درنزد اطفال مانند خسته میوه جات ، سامان بازي اطفال ، لقمه غذآ و در نزد کاهلان پارچه کوشت نیز باعث بندش طرق هوائی میگردد .

در صورتیکه طرق هوائی کاملاً مسدود گردیده باشد علایم آن قرارذیل است :

- مصدوم حرف زده نمیتواند .
- مصدوم فورآ وارخطآ شده واز کلوي خود محکم میگیرد .
- مصدوم کوشش مینما ید تا سرفه کند .

درصورتیکه طرق هوائی یك شخص قسمآ مسدود گردیده باشد علایم ذیل را از خود نشان خواهد داد .

- مصدوم همه وقته سرفه مینماید .
- آواز هاي تنفسی بشکل خفه کننده تولید میشود .
- مصدوم ترس ناك وبیقرار میباشد .

به هرصورت درهر دوحالت مریض هواي کافی تنفس نکرده روي

مريض تاريك ميشود و همچنان ناخن ها وقسمت خارجی لب ها آبی شده وبه زودي مريض به ضياع شعور خواهد رفت .

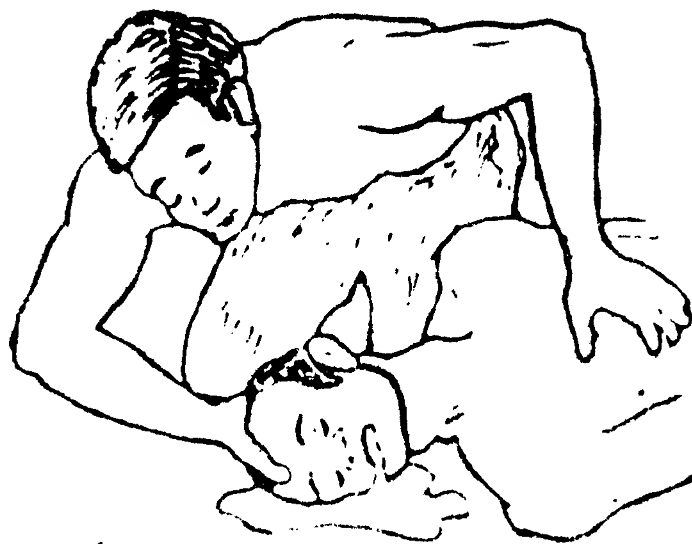
(طرزالعمل كمك اوليه اختناق در بخش دروس عملی مطالعه شود)

غرق شدن :

درواقعات غرق شده گی خطرمهم توقف تنفس است شخصی که تنفسش توقف کند براي (٤) دقيقه چانس زنده ماندن را دارد باید هرچه زودتر دست بکارشوید . فورآ تنفس مصنوعی دهن به دهن را شروع کنید . درصورت امکان اگر عمق آب کم باشد ودر آن ایستاده شده بتوانید حتی قبل ازآن که شخص غرق شده را ازآب بکشید باید تنفس مصنوعی دهن به دهن را شروع کنید .

اگر نميتوانيد هوآ را به داخل شش هايش پف كنيد . زمانيكه به خشكه رسيديد فورآ سر او را پائينتر از پاهايش قرار داده و شكمش را فشار دهيد .

تنفس مصنوعی دهن به دهن را ادامه بدهید .

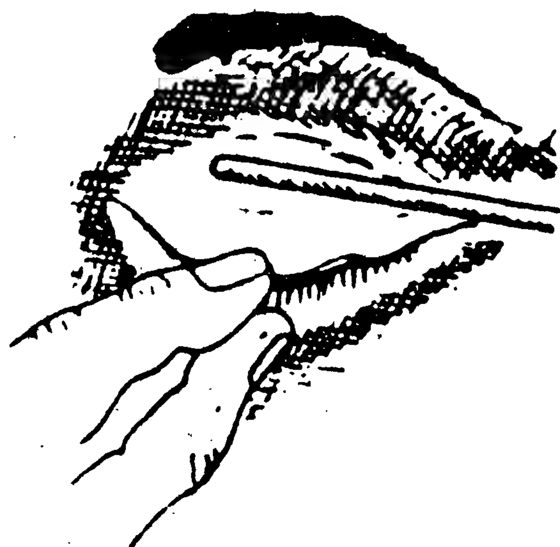


همیشه قبل از آنکه آب را از شش هاي شخص غرق شده خارج کنید فوراً تنفس مصنوعی دهن به دهن را شروع نمائید .

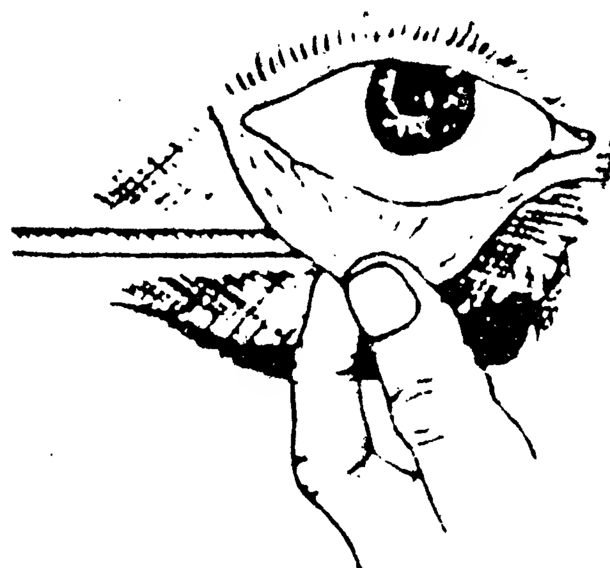
اجسام اجنبی :

١ـ خارج کردن جسم اجنبی از چشم :

معمولاً شما با ریختن آب پاك بالاي چشم ، یا توسط نوك تکه مرطوب ، دستمال پاك ، نوك پنبه مرطوب پیچ شده جسم اجنبی را از چشم بیرون کرده میتوانید .



اگر جسم اجنبی درزیر پلك بالاي چشم باشد براي خارج کردن آن پلك بالائی باید بالاي یك چوبك چپه شود .



اگر جسم اجنبی را به آسانی بیرون کرده نتوانستید مرهم انتی بیوتیک را درچشم استعمال و چشم را با بنداژ بپوشانید و مریض را به مرکز صحی بفرستید .

۲ـ اجسام اجنبی درگوش :

اطفال بعضی اوقات نخود ویالوبیا را درگوش خود داخل میکنند وهمچنان احتمال دارددربعضی حالات حشرات هم درگوش داخل شوند.

درچنین حالت نکات ذیل مدنظر گرفته شود :

ـ جسم اجنبی توسط کدام آله در داخل گوش پیش برده نشود .

ـ در صورتیکه یك حشره در گوش داخل شده باشد یك مقدار کم آب نیم گرم درگوش ریختانده شود ممکن حشره مذکور خارج گردد.

ـ هرگاه جسم اجنبی درگوش باشدسرمریض به یك طرف خم گردد امکان دارد جسم اجنبی خارج گردد .

ـ در صورتیکه طریقه ها ي فوق جهت بیرون نمودن جسم اجنبی از گوش نتیجه نداد فوراً مریض را به مرکز صحی بفرستید.

۲ـ اجسام اجنبی دربینی :

اطفال بعضی اوقات نخود ویالوبیا را دربینی خود داخل مینماید درچنین حالت نکات ذیل مراعات شود :

ـ جسم اجنبی توسط کدام آله درداخل بینی فروبرده نشود.

– بینی را فین نکنید .

– عطسه زدن درخارج شدن جسم اجنبی از بینی کمك خواهد کرد . (براي تولید نمودن عطسه یك پر پاك ویا پارچه کاغذ را درسوراخ دیگر بینی به احتیاط داخل کنید).

– به مریض هدایت داده شود که از راه دهن تنفس نماید .

– اگر جسم اجنبی از بینی خارج نشده مریض را به مرکز صحی بفرستید .

نوت :

درواقعات اجسام اجنبی درچشم ، گوش ویابینی توجه جدي صورت گیرد زیرآ مداخله بیشتر باعث تولید خطرات زیاد درهمان ناحیه میگردد .

درصورتیکه باطریقه آسان وساده خارج نمودن جسم اجنبی نتیجه نداد فورآ نزد داکتر مراجعه گردد .



گزیدگی ها

۱ـ مرض سگ دیوانه (سگ گزیدگی):

مرض سگ دیوانه از اثر گزیدن یك حیوان دیوانه معمولاً سگ ، پشك ، روبا یا شغال بوجود می آید . خفاش و برخی حیوانات دیگر نیز شاید مرض سگ دیوانه را انتقال دهند .

علایم مرض :

الف ــ درحیوانات :

۱ـ حیوان رفتار عجیب وغیر منظم داشته اکثراً غمگین ، بیقرار وتند مزاج معلوم میشود .

۲ـ دهن حیوان کف نموده ونمی تواند چیزي بخورد وبنوشد.

۳ـ حیوان حالت وحشی (دیوانه) را بخود گرفته وشاید به هرکس ویا هرچیز که درمقابل اش قرار بگیرد دهن بیندازد.

٤ـ حیوان بالاخره درمدت (٥ ـ ٧) روز از بین میرود .

ب ـ درانسان :

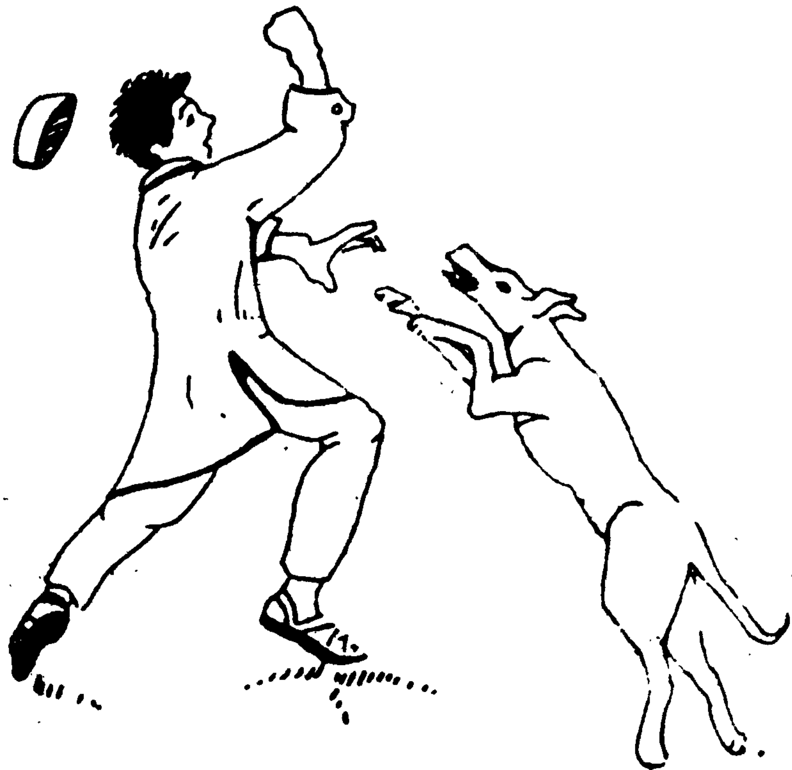
۱ـ درد وخارش درقسمت گزیده شده گی پیدا میشود .

۲ـ درد ومشکلات دربلع نمودن غذآ، زیاد شدن ، غلیظ وچسپناك

شدن آب دهن .

۳ـ تشنجات عصبی وقهر دربین فاصله هاي آرامش مریض .

٤ـ پیدآ شدن اختلاج (تشنج) فلج وبالاخره مرگ .



اگر به حیوانیکه شخص را گزیده مشکوك هستید آیا به مرض سگ دیوانه مبتلاً است یانه ؟

باید نکات ذیل را درنظر بگیرید :

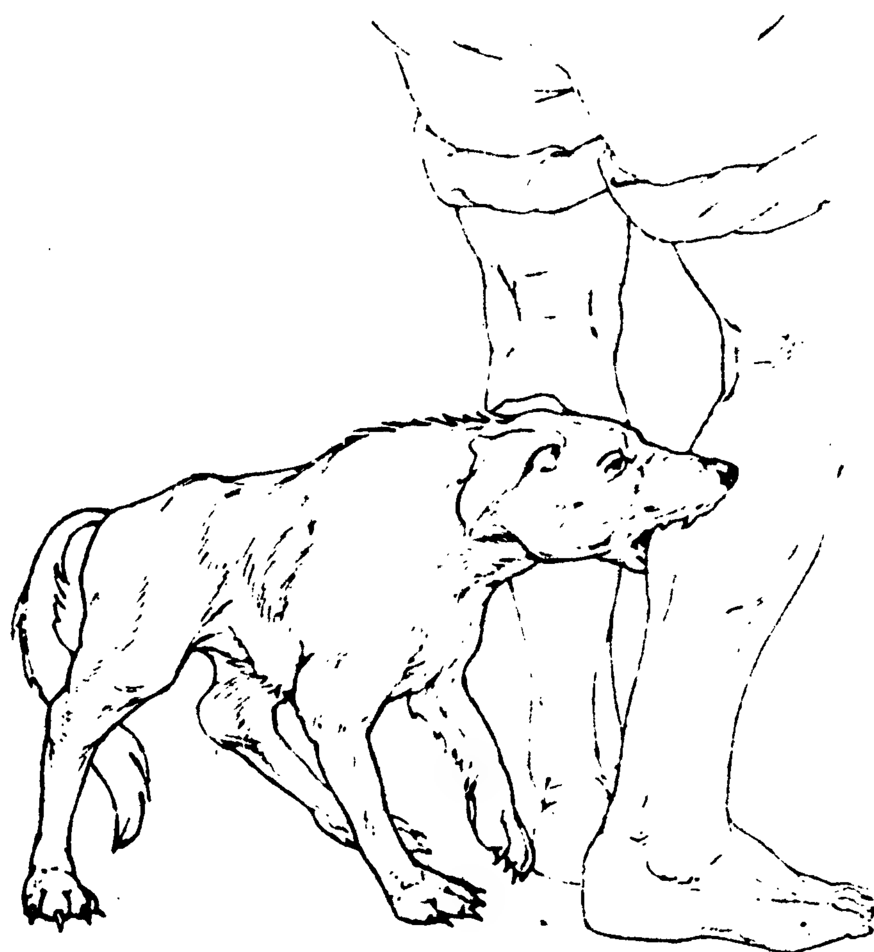
۱ـ حیوان را براي یك هفته بسته کنید ویا درقفس بیاندازید .

۲ـ محل گزیدگی را با آب و صابون خوب پاك کنید زخم را بسته نه نموده وباز نگهدارید .

۳ـ اگر حیوان قبل از سپري شدن یك هفته مرد ، یا کشته شد یا نتوانستید سگ را بگیرید در این صورت باید شخصی را که حیوان گزیده فورآ به مرکز صحی بفرستید تا درآنجا یکتعداد زرقیات ضد

مرض سگ دیوانه برایش تطبیق شود .

اولین علایم مریض سگ دیوانه بعد از ۱۰ روز تا دو سال از گزیدن سگ (معمولاً درطول ۳ ـ ۷ هفته) ظاهر میشود که تداوي بایدقبل از پیدا شدن اولین علامه مرض شروع گردد درصورت پیش رفت مرض هیچ نوع تداوي طبی زندگی شخص رانجات داده نمیتواند .



وقایه (جلوگیري) :

۱ـ هر حیوان مشکوك به مرض سگ دیوانه را بکشید و دفن کنید (یا براي یك هفته درقفس نگهدارید).

۲ـ با پروگرام هاي (واکسینیشن ضد مرض سگ دیوانه) همکاري نمائید .

۳ـ اطفال را از هرنوع حیوانیکه مریض بنظر برسد ویا رفتار عجیب وغریب داشته باشد دورنگهدارید .

۲ـ گژدم گزدیدگی :

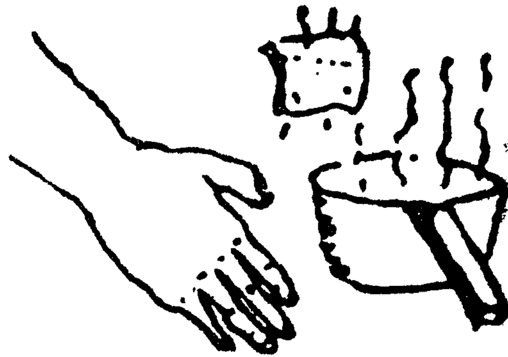
بعضی انواع گژدم هازهري ترنسبت به نوع دیگران میباشد براي اشخاص بالغ گژدم کمتر خطر ناك بوده جهت کمی درد شان از پاراسیتامول استفاده کنید .



درصورتیکه امکان بالاي محل گزیدگی یخ بگذارید .



براي رفع درد و كرختي كه بعضی اوقات هفته هاو ماه ها دوام ميكند كامپرس گرم مفيد ثابت ميشود .



براي اطفال كمتر از (٥) سال گژدم گزيدگی ميتواند خطرناك باشد بخصوص اگر گزيدگی درقسمت سرين وياتنه طفل باشد براي كمی درد از پاراسيتامول استفاده كنيد .

اگرطفل ازنفس كشيدن بازماند از تنفس دهن به دهن استفاده كنيد اگرطفل كم سناست و يا گزيدگی روي قسمت هاي مهم بدن باشد ويا اينكه بدانيد گژدم از انواع بسيارخطرناك است فورآ مريض را بمركز صحی بفرستيد .

٢ـ مارگزيدگی :

وقتيكه يك شخص را مار بگزد كوشش كنيد بفهميد مار زهري است ياغيرزهري .

نشان محل گزيده شده در مار هاي زهري و غير زهري خيلی‌ها

آنها درارتباط باشید .



اهداف بازدیدهاي خانگی :

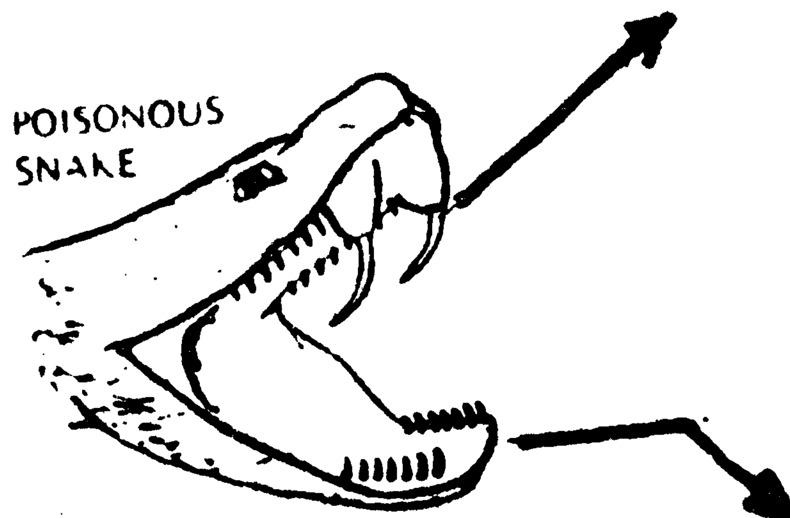
۱ـ تشریح نمودن اصول اساسی بازدید هاي خانگی برا ي بزرگان محل وخانواده ها .

۲ـ تعین نمودن روز بازدیدخانگی وآماده ساختن آن وسایل مورد ضرورت تان که سبب سهولت وموفقیت درکارهاي تان میگردد.

۳ـ یادداشت کردن کارهاي آنجام داده شده تان یا مشاهدات تان وتصامیم تان درمورد آن .

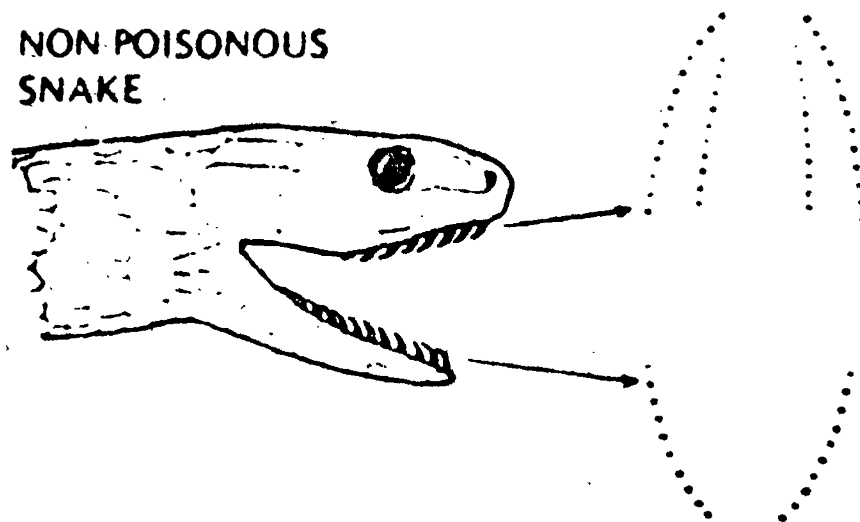
تفاوت دارد که با توجه خاص میتوان نوعیت مارگزیده شده را تعین نمود .

نشان دندان هاي زهري .



درگزیدن مارزهري برعلاوه نشان دندان هاي زهري نشان‌دندان هاي دیگر نیز بعضاً دیده میشود .

درگزیدن ماري که زهري نیست فقط دوقطار نشان دندان هاي آن باقی میماند .



مگر جاي دندان هاي زهري دیده نمیشود .

متاس انه اکثر واقعات مارگزیدگی توسط مارهاي صورت میگیرد که زهر خطرناك دارند از ین رو تمام وقایع مارگزیدگی باید بحیث

واقعات خطرناك تحت تداوي قرار داده شوند . بعد از گزش اكثراً دونشانه درمحل گزيدگي باقي ميماند كه ممكن است درناحيه مذكور درد، پنديدگي، سرخي يا كبودي پيدآ شود .

پس از گزش مارمعمولاً خيرگي ديد، سرگيچي ، دلبدي واستفراغ ،عرق، سردردي ودرد قسمت هاي صدريا معده ظاهر شده وازسبب ترس ووحشتيكه براي شخص مارگزيده پيدا ميشود ممكن است حالت شاك شديد تر گردد .

كمك اوليه مارگزيدگي :

هدف عمده كمك اوليه درمارگزيدگي، كم ساختن جذب زهر آن وجلوگيري از شاك ميباشد .

۱ـ قسمت گزيده شده راحركت ندهيد، اگرناحيه گزيده شده حركت داده شود به همان اندازه زهرسريعتر به بدن انتشار ميكند.

شخصي كه پايش گزيده شده در صورت امكان نبايد يك قدم راه برود . او را بروي تذكره انتقال بدهيد .

۲ـ يك پارچه تكه رابالاتر ازمحل گزيدگي به دور عضو بسته كنيد. آنرا خيلي محكم نبنديد و هر نيم ساعت بعد چند لحظه آنرا سست كنيد.

۳ـ با يك كارد بسيار پاك يا پل ريش (تعقيم شده) هر كدام از

نشانه هاي زهري را بطول يك سانتی متر و عمق نيم سانتی مترشق کنيد .

٤ـ براي ٥ـ١٠ دقيقه زهر رابمكيد وبيرون تف كنيد وشخص مكنده بايد كسی باشد كه در دهن خود جرحه نداشته باشد .

٥ـ پارچه تكه را كه قبلاً بالاتر از ناحيه گزيده شده بسته بوديد باز نموده وجرحه را پانسمان كنيد .

يادداشت :

اگرازرمان گزيدن ماربيشتراز نيم ساعت گذشته باشدجاي نيش مار را شق نكنيد وآنرا نمكيد.



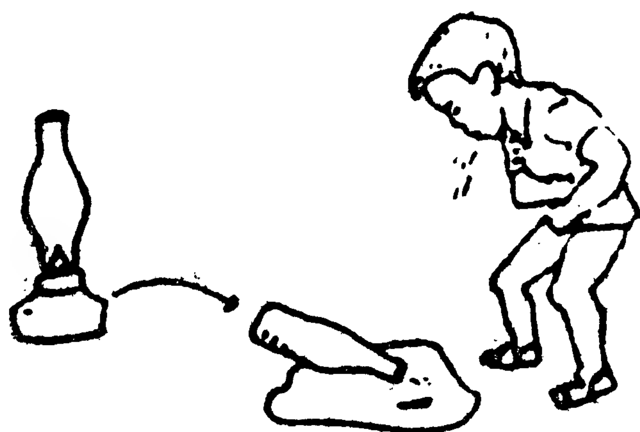
۶_ اگر علایم مکروبی در ناحیه جرحه ظاهر شد براي مریض انتی بیوتیك بدهید .

گزیدن مار زهري خطرناك است کار هاي را که گفته شد فورآ انجام داده با داکتر مشوره کنید .

مسمومیت :

اطفال اضافه تراز سبب خوردن چیزهاي زهرناك (سمی) میمیرند. براي محافظت اطفال تان تدابیر احتیاطی ذیل را بگیرید.

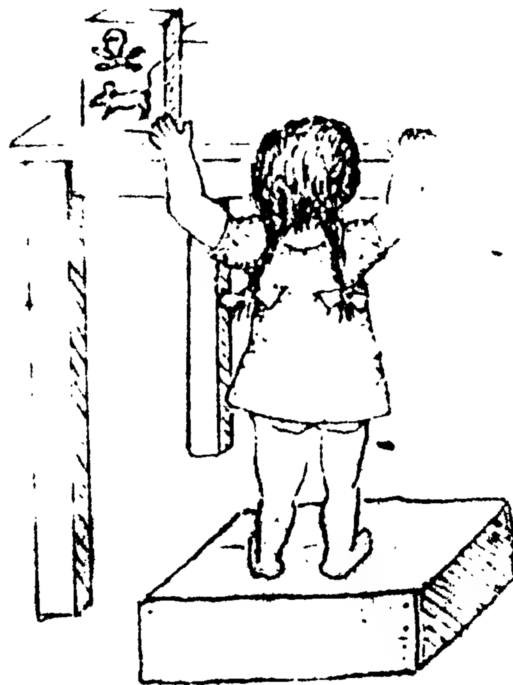
هیچگاه تیل خاك، پترول وغیره زهریات را دربوتل‌هاي کوکاکولا یا دیگر بوتل هاي نوشابه نیندازید زیرآ شایداطفال آنهارا بنوشند.



همه زهر ها را از دسترسی اطفال دور نگهدارید . بعضی از زهرهاي معمولی باید با آنها احتیاط شود عبارتنداز:

زهرمرگ موش، پودر(دي دي تی)دواي ضدشپش وجرب دواهاي مایع (هر دوآ زمانیکه به مقدار زیاد خورده شود مخصوصآ در مورد

تابليت هاي اهن احتياط كنيد) تينچرايودين .



- موادكه رنگ را پاك ميكند ، پودرظرفشوئی صابون وغيره
- سگرت .
- الكل چوب .
- رنگها .
- گوگرد ناسوخته ، قسمت سرآن زهرناك است .
- تيل خاك ، پترول وغيره .

تداوي :

اگر به مسموميت مشكوك استيد ، فورآ كار هاي ذيل را انجام دهيد

- شخص را وادار به استفراغ كنيد . به حلق ا و انگشت تانرا ببريد ويا اورا به خوردن آب صابون يا آب نمك مجبور كنيد.

- شخص را تا جائیکه میتوانید بخوردن شیر ، تخم مرغ که زردي وسفیدي آن باهم یکجامخلوط شده باشد یااردیکه باکمی آب یکجا شده باشد مجبور سازید تا وادارېه استفراغ شود تااینکه موادزهري ازمعده اش خارج گردد.

احیتاط:

شخصی راکه تیل خاك ، پطرول یامواد قوي تیزابی دیگرخورده است وادار به استفراغ نسازید اگرشخص خنك میخورد او را بپوشانید امآ اورا زیاد گرم نکنید.

اگر مسمومیت شدید است درجستجوي کمك طبی برائید.

واقعات عاجل که ازسبب گرمی بمیان میاید:

درد شدید عضلی (قولنج عضلی) ناشی از گرمی .

کسانیکه درهواي گرم به شدت کار میکنند و زیاد عرق میریزند ، بعضاً درپاها ، بازوها ومعده شان قلنج هاي عضلی دردناك ازاثرکمبود نمك بدن بوجود میآید.

تداوي :

یك قاشق چایخوري نمك رادریك لیترآب جوش داده شده حل کنید وبنوشید.

خستگی ناشی از گرمی:

علایم :

شخصی که درهواي گرم به شدت کارمیکند وعرق میریزد شاید بسیار رنگ پریده وضعیف شده وحتی ازحال برود.

این مریضان داراي جلد سرد ومرطوب بوده ونبض شان سریع وضعیف میباشد .

علامه خیلی واضح اینست که باوجودگرمی شدید جلدشان سرد و مرطوب میباشد .

تداوي :

مریض رادریك محل سرد قراربدهید . پاهایش را بلند ساخته وساق هایش را بمالید به او آب نمك دار بدهید.

یك قاشق چایخوري نمك را در یك لیتر آب حل کنید(هرگاه مریض بیهوش است براي خوردن چیزي به او ندهید مریض را به وضعیت محفوظ جنبی بمرکز صحی بفرستید).

جل زدگی (افتاب زدگی):

جل زدگی مریضی عام نیست اماً خطرناك میباشد . این حالت اکثراً درافراد پیردرهواي گرم بوجود میاید.

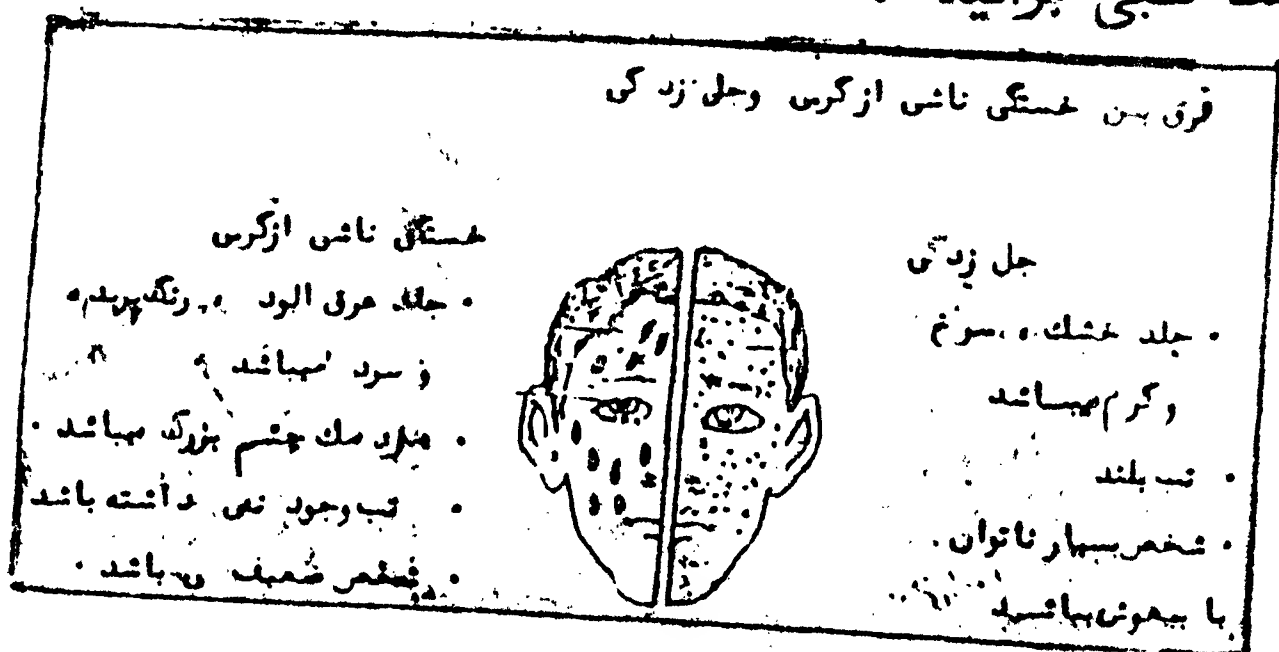
علایم :

جلد بسیارگرم ، سرخ رنگ وخشك میباشد ، حتی زیربغل نیز عرق نمیکند.

شخص تب شدید (بعضاً از٤٢ درجه سانتی گرید) دارد و عموماً بیهوش میباشد .

تداوي :

- درجه حرارت بدن باید به سرعت پائین آورده شود.
- شخص را به سایه بیاورید.
- لباس هایش را بکشید وبرسرش آب بریزید.
- اورا پکه کنید.
- هرده دقیقه بعد درجه حرارت را اندازه کنید.
- زمانیکه درجه حرارت پائین ترازً۳۸ درجه سانتی گرید شد انداختن آب سرد را توقف دهید .
- درجستجوي کمك طبی برائید .



براي جلوگيري ازاين واقعات عاجل ناشی ازگرمی همیشه درتابستان مقدار زیاد آب نمك دار بنوشید.

توقف دادن خون بینی :

۱ــ مریض را بنشانید .

۲ــ به مریض هدایت دهید تابینی اش را براي ده دقیقه تا وقتیکه خونریزي توقف کند محکم بگیرد اگراین عمل خونریزي را توقف نداد یك توته پنبه راطوري داخل بینی بگذارید که یك قسمت آن بیرون بماند درصورت امکان اول پنبه راباواسلین یکجاچرب نمائید.







پنبه را حتی بعد از ینکه خونریزي هم توقف کرد باید براي چند ساعت در بینی بگذارید و بعد بابسیار احتیاط انرآ بکشید. بداخل بینی انگشت تانرآ داخل نبرید و کوشش نکنید خون لخته شده را دور نمائید زیرآ خونریزي دوباره اغازمیشود . اگر کسي بسیارخون

بینی میشود روزانه دو مرتبه کمی واسلین به داخل سوراخ بینی اش بمالد. خوردن نارنج ، بادنجان رومی ودیگر میوه ها به تقویت ورید ها کمك نموده واقعات خونریزي را کم میسازد . در اشخاص پیر خونریزي شاید از قسمت عقبی بینی باشد و با فشار دادن توقف نکنددرین واقعات ازشخص بخواهید تایك پارچه کارك یاتکه جواري یا چیزي مشابه آنرا بین دندان هایش گرفته بطرف پیشروخم شود ، آرام بنشیند و تا هنگامیکه خونریزي توقف میکند چیزي را نخورد (قورت) نکند.

(پارچه کارك سبب میشود تا شخص چیز را قورت نکنید و بخون فرصت لخته شدن را میدهید).



قوانین عمده بازدیدهاي خانگی :

۱ـ یك کا رکن صحی قبل ا ز همه با ید خود را به فامیل مر بو طه معرفی نماید .

(نام ، وظیفه ، محل کارياپوسته ، مقصد از دیدارتان)

۲ـ یك کارکن صحی براي اجرآ نمودن بازدید هاي خانگی باید رسم ورواج هاي مردم را محترم شمرده و با وجود شناخت کامل قبلی هم بدون اجازه داخل خانه آنها نشوید .

۳ـ مقصد تان از بازدید هاي خانگی مشخص ساختن و حل نمودن مشکلات وپرابلم هاي صحی موجوده آنها بوده وهمچنان چك کردن فعالیت هاي صحی قبلی آنها میباشد .

٤ـ یك کارکن صحي اساسی نباید وقت خانواده ها را به گفتگوهاي بی هوده وغیره ضروري تلف نماید .

٥ـ اکثرخانواده هاي راکه شما ازآن بازدید مینمائید چون ضروریات اساسی اولیه مثل (آب، غذآ، صابون وغیره) در نزد شان بسیارکم موجود میباشد لذآ شما دراستعمال ان احتیاط نمائید .

اساسات سلوك وروش کارکنان اساسی صحی :

کارکن اساسی صحی (B H W) عضویك تیم وا حد صحی بوده وبا زیست و فعالیت خویش در محیط واجتماع دررفع ساختن

تاثيرات سردي بالاي بدن :

افرادیکه به مناطق سرد وبارانی فرستاده میشوند دراثر روبرو شدن به سردي علايم ذيل درآنها دیده میشود .

– فعالیت هاي عضویت از نظردماغی وفزیکی پائین میاید.

– رویه شان ناملایم وغیرنارمل میگردد.

– مریض مشکلات دردیدن و مکالمه نمودن را احساس مینماید.

– نزد مریض شدید لرزه پیدآ میشود.

کم شدن و پائین آمدن فعالیت هاي عضویت نهایت خطرناك میباشد وبه سرعت چنین حالت پیشرفته میکند .

كمك اوليه :

۱– مریض رااز مواجه شدن به سردي نگهدارید وبعدآ به استراحت وادار سازید .

۲– از ضایع شدن بیشتر حرارت بدن خوداري شده ومریض هرچه زودتر توسط کمپل و قدیفه پوشانیده شود . شخصیکه زیرباران و مقابل به وزش باد قرارداشته باشدفورآ به اطاق محفوظ وگرم انتقال داده توسط لحاف ویا وسیله گرمتر دیگر کاملاً پوشانیده شود.

۳– مایعات شرین وگرم مانند شیرویاچاي به شخص داده شود .

٤ـ مريض جدي تحت كنترول بوده و به صورت عاجل به شخص احياي مجدد داده شود .

٥ـ با گروپ هاي نجات مشوره شود بعد از پوشانيدن مريض (به خصوص نواحی روي و دهن) مريض بالاي تذكره گذاشته شده و انتقال گردد .

٦ـ هرچه به سرعت كمك هاي طبی تهيه شود .

يخ زدگی :

يخ بردگی زمانی واقع ميشود كه نهايات (اطراف) بدن معمولاً گوش ها ، بينی، زنخ، دست ها و پاها براي مدتی به سردي شديد مواجه شود .

يخ بردگی بدونوع است :

١ـ يخ بردگی سطحی .

٢ـ يخ بردگی عميق .

دريخ بردگی سطحی تنها جلد ماوف شده ودرشكل عميق آن علاوه از جلد انساج عميق نيز صدمه می بينند.

در مراحل اول تفاوت بين شكل يخ بردگی عميق وسطحی به مشكل تعين ميشود .

ممكن است همزمان بايخ بردگی يك قسمت بدن يا تمام بدن

به سردي مواجه شود که درین صورت قبل ازکمك اولیه یخ بردگی بهتر است براي مریض کمك اولیه تاثیرات سردي بالاي بدن راانجام دهید .

اعراض وعلایم :

اعراض و علایمی که ذیلاً ذکرمیشود معمولاً درهر دوشکل یخ بردگی دیده میشوند .

مریض نمیتواند قسمت ماوفه را حرکت بدهد و از درد وسوزنك زدن ناحیه ماوفه شکایت میکندکه بعداً به تدریج کرختی باآن افزود میشود .

جلد سخت وشخ گردیده، رنگ جلد پریده وسفید گشته وامکان دارد ابی رنگ گردد .

کمك هاي اولیه یخ بردگی :

گرم‌کردن تدریجی ناحیه یخ بردگی ازصدمات بیشتر جلوگیري میکنددرصورتیکه انتقال مریض به مرکز صحی مدت زیادي را دربر گیرد و امکان سرد شدن دوباره ناحیه ماوفه موجود باشد بهتر است الی زمان رسیدن به مرکز صحی عضو راگرم نکنید ومریض را هرچه زود تر به مرکز صحی انتقال دهید.

۱ـ محل یخ بردگی را برهنه سازید (بوت، جراب، دستکش وغیره را از ناحیه ماوفه دور کنید)

۲ـ انگشتر ویا ساعت دستی مریض را از ناحیه ماوفه دور سازید.

۳ـ هرچه زودتر ناحیه ماوفه را باگذاشتن در قسمت هاي گرمتربدن مریض ویا بدن خود تان(کمك دهنده)گرم سازید(انتقال حرارت از طریق تماس جلد به جلد).

بطور مثال دست مریض را میتوانید درزیربغل خودبگذارید.

گوش، بینی ، زنخ را باگذاشتن دست هاي گرم تان الی زمانی که رنگ وحساسیت ان دوباره اعاده گردد گرم کنید.

٤ـ عضو ماوفه را درآب گرم اگر موجود باشد داخل کنید(آب به اندازه گرم باشد که اگردست خود را تاارنج دران داخل کنید براي شما گرمی آن قابل تحمل باشد).

هیچگاه قسمت یخ بردگی را نزدیك منبع حرارتی(مانندبخاري ، اشتوب، دیگدان وغیره) قرارندهید .

٥ـ هرگاه ناحیه ماوفه گرم شد و علایم مریضی درظرف یك ساعت ازبین رفت ، عملیه گرم ساختن را قطع نموده وازمواجه شدن دوباره مریض به هواي سرد جدآجلوگیري نمائید .

٦ـ هرگاه پاها به یخ بردگی مواجه باشد براي مریض اجازه ندهید

راه برود .

۷ـ جهت کم شدن درد وپندیدگی عضو ماوفه را از سطح قلب بلند تر قرار دهید .

۸ـ ناحیه را با پاکترین تکه دست داشته به ارامی بپوشانید .

۹ـ هیچگاه ناحیه یخ بردگی را مالش ندهید .

۱۰ـ هیچگاه از مرهم ها درناحیه یخ بردگی استعمال نگرده وابله ها را نترکانید .

۱۱ـ مریض را به مرکز صحی انتقال بدهید .

فصل هفتم

مراقبت پرابلم هاي عمومی کلنیکی

(تشخیص ، تداوي ووقایه)

طرز معاینه نمودن برخی از امراض عام :

قسمت اول و مهمی معاینه مریض پرسیدن مشکلات مریض بوده و میتوانید بااستجواب درست وکامل مرض را تشخیص نمائید .

برای فهمیدن شکایت مریض بایداولاً ازاو سوالاتی صورت گیرد که اهمیت زیاد دارد و بعداً او را به دقت معاینه کنید . باید در جستجوی اعراض وعلایمی باشیدکه باشما کمك میکندتا بدانید شخص چقدر مریض است وچه نوع مریضی دارد.

همیشه مریض را درجای معاینه کنیدکه نورکافی داشته باشد (در روشنی آفتاب بهتر است) هیچگاه مریض را دراطاق تاریك معاینه نکنید.

سوالاتی مهمی است که از مریض باید بپرسید مانند:

اعراض :

چیزهایکه مریض حس میکند یا میگوید .

علایم :

چیزهای که شما درزمان معاینه درمریض مشاهده میکنید .

علایم درنوزادان یا اشخاصیکه حرف زده نمیتوانند اهمیت خاصی دارد هنگامیکه مریض رامعاینه میکنید آنچه را که می یابید بنویسید.

سوالات :

با پرسیدن سوالات ذیل در مورد مرض معاینه را شروع کنید.

- تکلیف فعلی شما چیست ؟
- چه چیز حال تانرا بهتر و چه بدتر میسازد؟
- آیا این تکلیف را قبلاً هم داشتید؟
- آیا شخص دیگری در فامیل یا همسایه شما این مریضی را داشته است ؟



سوالات خود را ادامه دهید تا از جزئیات مریضی آگاهی یابید مثلاً

اگر مریض احساس درد میکنداز او بپرسید ؟

کدام قسمت تان درد میکند (از او بخواهید تا محل دقیق درد را با انگشت خود نشان دهد).

آیا همیشه درد میکند و یا بعضی اوقات ؟

دردچگونه است ؟ (تیز ، گرفته ، سوزنده)

آیا هنگام درد میتوانید بخوابید ؟

اگر مریض طفل است و هنوز به سخن گفتن نیآمده علایم درد را جستجو کنید . به حرکات و چگونگی گریه اش توجه کنید (مثلاً طفلیکه گوش درد است گاهی یکطرف سرش را می مالد و یا گوش خود را کش میکند .)

وضعیت عمومی :

قبل از دست زدن به مریض ، به او به دقت ببینید . مشاهده کنید تاچه اندازه شخص مریض و ضعیف به نظر میرسد ،طرز حرکت صدروتنفس وحالت ذهنی مریض رامشاهده کننده باید دقیقاً مشاهده نمائید . علایم شاك و د یهاید رشن (کمبود آب بدن) را جستجو کنید .

توجه کنید که آیا مریض خوب تغذیه شده است ویا نه آیا وزن باخته است یا نه ؟

شخصی که از مدت زیادی به آهستگی وزن باخته میرود شاید مرض مزمن (امراض که برای مدت زیاد دوام میکند) داشته باشد . رنگ جلد و چشم ها را نیز یادداشت کنید .

- رنگ پریدگی مخصوصاً در لب ها و قسمت داخلی پلك ها یك علامه کم خونی است.

- جلد آبی رنگ یا تاریك مخصوصاً تاریك بودن لبها و ناخنها شاید از سبب تکالیف شدید سیستم تنفس باشد .

- رنگ زرد جلد وچشمان ناشی از امراض جگر (التهاب جگر، آبسی آمیبی) میباشد.

درجه حرارت :

بهتر خواهد بود که درجه حرارت بدن یك مریض را ، حتی اگر تب هم نداشته باشد اندازه کنید . اگر شخص خیلی مریض است درجه حرارت بدن او را حداقل (٤) مرتبه روزانه اندازه و یادداشت کنید .

تنفس :

طرزتنفس شخص مریض دقت خاص نمائید. ببینیدآیا تنفس او عمیق است یا سطحی، سرعت تنفس از چه قرار است و در جریان تنفس چه مشکلات دارد . توجه کنید که آیا هر دو طرف سینه در

هنگام تنفس مساویانه حرکت میکند یا نه ؟ تعداد تنفس را در یك دقیقه حساب کنید .

اشخاصیکه تب بلند یا امراض شدید تنفسی (مانند سینه بغل) داشته باشند از حالت طبیعی سریعتر تنفس میکنند.

نبض (ضربان قلب):

نبض مریض را بشمارید و زمانیکه شخص خیلی مریض است روزانه (٤) بارنبض او را حساب نموده یادداشت کنید .

دهن (زبان وگلو):

دهن ، زبان و گلو را به دقت معاینه کنید اگر کنج لبها ترکیدگی و زخم باشد علت کمبود ویتامین بوده میتواند . رنگ و وضع زبان را ببینید ،

- اگر رنگ پریده ولشم باشد . کمخو نی .
- اگر آبی رنگ باشد ، مشکلات در تنفس .
- زبان خشك یك علامه دیهایدریشن است .
- لکه های سفید بالای زبان شاید به علت انتان سمارقی(پخته شدن دهن) باشد.

برای دیدن عقب گلو زبان را با پشت یك قاشق بپائین فشار بدهید .

ضروریات صحی مردم کمك مینماید .

از همین جاست که ا ز یك کا رکن ا ساسی صحی منحیث یك عضو تیم واحد صحی اساسی توقع برده میشود تا بخاطر پیشبرد مسئولیت هاي محوله خویش سلوك ورفتار خاصی را تقیب ومراعات نماید مانند :

۱ـ فهمیدن مسئولیتها ومحدودیت هاي وظیفوي خویش وعرضه آن خدمات که براي آن تربیه شده است .

۲ـ قایم نمودن و برقرار نگهداشتن روابط حسنه باسائراعضاي تیم صحی وهمکاري باآنها .

۳ـ مراعات نمودن قوانین ومقررات وضع شده تیم صحی .

٤ـ اظهار دلسوزي ، پیشآمد موّدبانه و احترام به عقاید ورسومات مردم محل .

٥ـ عمل به چیزهائیکه راجع به صحت بمردم میآموزاند وبراي جامعه مثال وسرمشق خوب شدن.

٦ـ صادق وراستکار بودن .

۷ـ خوداري از انتقاد و غیبت درباره مردمان محل .

۸ـ اعتماد داشتن به خود ، علاقه مندبودن به کار ونگهداشتن سر وضع پاك ومرتب .

روشنی کافی در دیدن گلو کمك میکند:

هنگامیکه تانسل ها میکروبی شود این حالت بنام التهاب تانسل ها یاد میشود . تانسل ها عبارت از دو برآمدگی کوچك در دوطرف زبان در قسمت عقبی گلو است .

دراین حالت تانسل ها بزرگ میشود و طفل تب میداشته باشد یکی ازمهمترین اسباب تب در اطفال التهاب تانسل ها است .



لکه های سفید یا خاکی بالای تانسل ها در عقب گلو اطفال خورد شاید از سبب دیفتری باشد.

جلد

یضی هر قدر که خفیف هم باشد با آنهم معاینه جلد مریض بسیار ہهم است .

لباسهای اطفال خورد کاملاً باید کشیده شود . به هر چیزی که غیر

طبیعی (غیرنورمال) به نظر میرسد توجه خاص نمایند :

- جراحات .
- بخارودانه .
- زخم ها .
- پاره شدگی به اثر کسر استخوان.
- التهاب (علامه انتان با سرخی ، حرارت ، درد و پندیدگی).
- غده های لمفاوی پندیده (برجستگی های کوچك در گردن ، زیر بغل یا ناحیه قد کشك)
- پندیدگی دیگر قسمت های وجود.
- برجستگی یادیگر کتله های غیر طبیعی .



همیشه هنگام معاینه اطفال باید بین سرین ، ناحیه تناسلی ، بین انگشتان دست ها و پاها ، پشت گوش ها و بین موها (شپش ، کلی بخار وزخم ها) را ببینید .

شکم (بطن) :

اگردرد درشکم است. کوشش کنید بدانیدکه دقیقاً کدام قسمت شکم درد میکند .

بپرسید آیادرد همه وقت است ، یا دفعتاً مانند درد های قولنج ظاهر شده و بعداً از بین میرود .

هنگامیکه شکم را معاینه میکنید اولتر ازهمه پندیدگی های غیر عادی (غیر طبیعی) را جستجو کنید که در کدام قسمت بطن موقعیت دارد ، در پیداکردن منشأ درد کوشش کنید .

اول ازمریض بخواهید که با یك انگشت خود جائی را که درد میکند نشان دهد.



ـانی را که مریض نشان داد از طرف مقابل آن معاینه را شروع نمود، و قسمت های مختلف شکم رافشار دهیدتا بدانید کدام قسمت

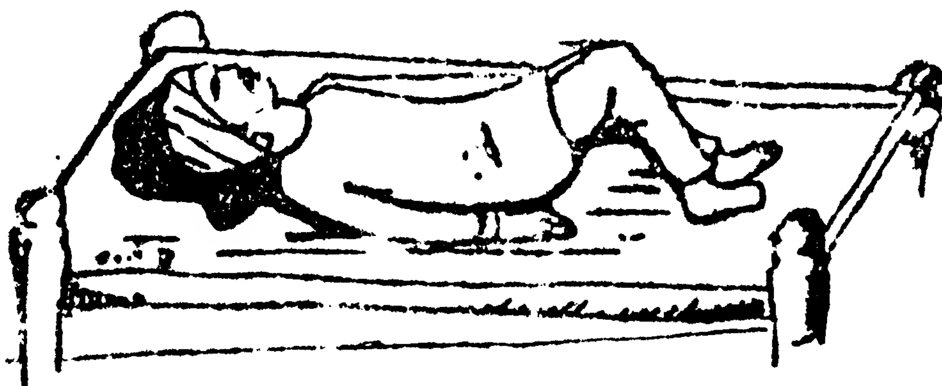
بیشتر ازهمه درد میکند .



ببینیدآیا شکم نرم است یا سخت وآیامریض میتواند عضلات شکمش را سست بسازد.

شکم خیلی سخت میتواند حالت بطن حاد (اپندیست، پریتونیت ، انسداد یا بندش روده ها) باشد.

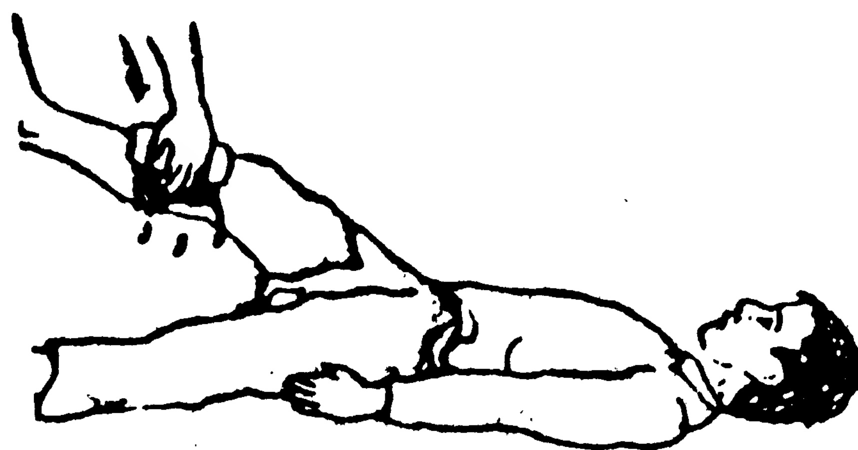
برای کم ساختن فشار وسست ساختن شکم، از مریض بخواهید تا پاهایش را ازحصه زانو طوریکه درشکل نشان داده شده قات‌کند.



علایم امراض خطرناك :

شخصیکه یکی یا زیا دتر از این علایم را داشته باشد احتمالا به اندازه مریض است که نمیتوان آنرا بدون کمك لازم طبی در خانه تداوی کرد. لطفاً هر چه زودتر در جستجوی کمك طبی گردید . تا زمانیکه بمریض کمك طبی میرسدازهدایاتیکه درین کتاب داده شده استفاده کنید.

۱ـ ضیاع زیادخون ازبدن .



۲ـ خارج شدن خون با بلغم هنگام سرفه .

۳ـ کبود شدن لبها و ناخن ها (اگر برای بار اول باشد) .

٤ـمشکلات هنگام تنفس کردن که بااستراحت کردن قابل اصلاح نباشد.

٥ـ شخصیکه بیدار شده نتو اند (کوما).

٦ـ شخصی بسیار ناتوان که هنگام استادن دچار ضعف گردد.

۷ـ شخصیکه برای یك روزویامدت بیشتر قادربه ادرارکردن نباشد .

۸ـ شخصیکه برای یك روز یامدت بیشتر توانائی نوشیدن هیچ نوع

مایع را نداشته باشد.

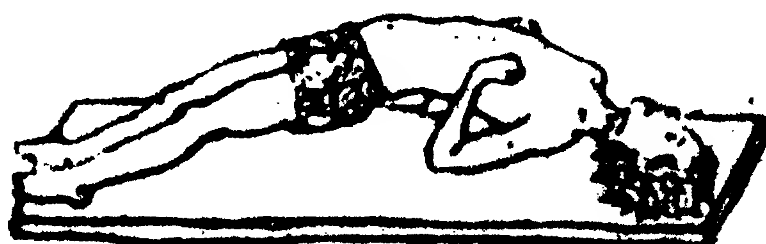
۹ـ استفراغ و اسهال شدیدکه درکاهلان بیشتر ازیك روز و در اطفال برای چند ساعت دوام کند.

۱۰ـ موادغایطه سیاه رنگ و یااستفراغ همراه با خو ن یامواد غایطه .

۱۱ـ درد شدید بطن همراه با استفراغ در شخصیکه اسهال نداشته و روده هایش حرکت نداشته باشد.

۱۲ـ دردشدید دوامدارکه بیشتر ازسه روز دوام کند.

۱۳ـ شخی گردن در صورتیکه کمرمریض شکل یك قوس را به خود گرفته باشد .



۱٤ـ اختلاج برای بیشتر ازیك مرتبه درشخصیکه تب یا کدام مریضی شدید داشته باشد.

۱٥ـ تب بلند (بالاتر از ۳۹ درجه سانتی گرید) که پائین آورده شده نتواند و یا بیشتر از چهار یا پنج روزدوام کند .

۱٦ـ کم شدن وزن بدن .

۱۷ــ موجودیت خون در ادرار .

۱۸ــ زخمهائیکه نموی(پیشرفت) خود را ادامه داده و با تداوی شفایاب نگردند .

۱۹ــ موجودیت یك کتله در کدام قسمت بدن که در حال بزرگ شدن باشد .

۲۰ــ مشکلات زمان بارداری وولادی :

ــ هرنوع خونریزی درزمان بارداری

ــ پندیدگی روی و مشکلات دید(رویت) درماه های آخیر بارداری .

ــ طول کشیدن تولد طفل دروقت ولادت .

ــ خونریزی شدید .

چه وقت وچطور باید در جستجوی بدست آوردن کمك طبی گردید با ظاهرشدن اولین علامه امراض خطرناك باید غرض دریافت کمك طبی کوشش نمود .

نباید تا زمانی منتظر شد که مریضی تاحدی پیش برود که انتقال اوبه یك شفاخانه ویامرکز صحی مشکل و یاغیر ممکن گردد . فوراً شخص مریض را بمرکز صحی انتقال دهید .

زمانیکه مریض راغرض کمك طبی میفرستیدمعلوماتیکه درمورد بیماری او دارید دریك صفحه کاغذ درج و با او یکجا بفرستید .

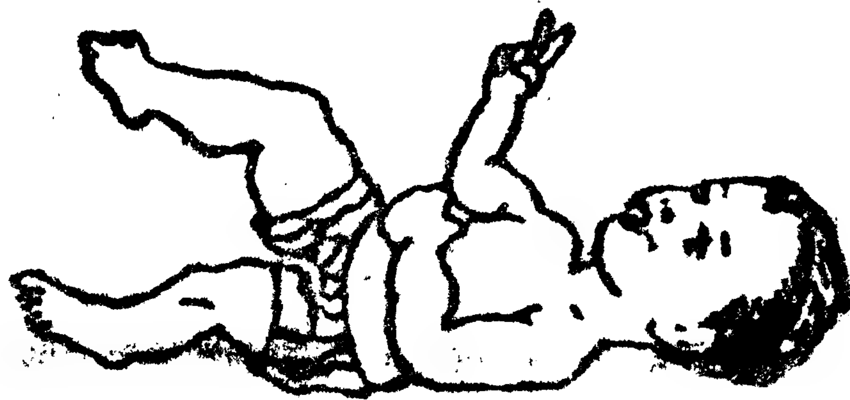
تب :

وقتیکه حرارت وجود یك شخص زیادشود(بالاتر از ۳۷،۵ درجه سانتی گرید) گفته میشود که وی تب دارد.

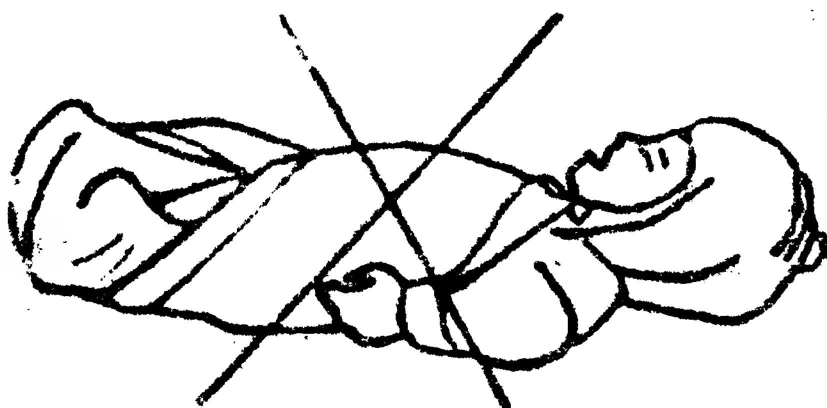
تب خودش مرض نیست بلکه یك علامه امراض مختلف میباشد اما تب بلند مخصوصاً دراطفال خورد خطرناك است ، تب مانند اسهال آب وجود مریض را زیاد ضایع میسازد .

زمانیکه شخص تب دارد .

۱ـ لباس های شخص را بکشید واطفال خورد را کاملاً برهنه سازید و تا زمانیکه تب پائین میآید برهنه باشند این عمل در پائین آوردن تب کمك میکند.



هیچگاه طفل را د ر لباس یا پتو نه پیچید زیرا سبب بلند رفتن درجه حرارت بدن میشود .



پوشانیدن طفلی که تب دارد خطرناك است .

هوای تازه و شمال به شخص که تب دارد مفید است و در پائین آمدن تب نیز کمك میکند.

۲ـ همچنان برای پائین آوردن تب از پارسیتامول استفاده کنید .

۳ـ هرکس که تب دارد باید مقدار زیاد آب، آب میوه و دیگر مایعات بنوشد .

به اطفال خصوصاً نوزادان آب جوش داده شده که سرد شده‌باشد بدهید .

٤ـ هروقتی که ممکن باشد ، علت تب را پیدا و تداوی کنید .

تب هاي خیلی بلند:

تب خیلی بلند، اگر پائین آورده نشود خطرناك بوده میتواند سبب اختلاج (تکان های غیرارادی بدن) یا حتی نقصان دایمی مغز (فلج ، پس ماندگی ذهنی و غیره) شده میتواند . در اطفال خورد تب بلند (بالاتر از ٤٠ درجه سانتی گرید) گردد باید فوراً پائین آورده شود.

۱ـ شخص را فوراً برهنه کنید .

۲ـ او را پکه کنید .

۳ـ چند توته تکه را در آب سردتر کرده و برپیشانی ، سینه بازو ها

و پاهای مریض بگذارید . تکه ها را پکه بزنید و زود زود تبدیل کنید تاسرد بماند.



این عمل را تا زمانی ادامه بدهید که تب پائین تر از ۳۸ درجه سانتی گراد نشود کوشش کنید آب خیلی سرد را بکار نبرید زیرا آب سرد موجب لرزش شده شاید تب را بلند ببرد.

٤ـ به شخص تبدار مقدار زیاد آب سرد بدهید تا بنوشد .

٥ـ برای پائین کردن تب دوابدهید . (پاراسیتامول)

اگرتب بلندبزودی پائین نیاید ویا اختلاج شروع شود به سردساختن شخص با آب ادامه دهید و فوراً در جستجوی کمک طبی برآید.

سردردي :

سردردی ساده با استراحت و استعمال پاراسیتامول رفع شده میتواند .



۹- برخورد خوب درمقابل عکس العمل هاي مرد م د ر را بطه به پروگرام هاي صحی .

۱۰- ازرده نشدن ازسوالات زیاد و متعدد مردم درمورد بعضی از مفاهیم صحی وقبول نکردن یك خدمت صحی جدید .

۱۱- ا رزیابی عکس العمل هاي مردم در برابر فعالیت هاي صحی وغورنمودن درمورد برخورد هاي لازم به آنها .

۱۲- وفادا ر ماندن به مرجع استخدام کننده و اجرآ نمودن وظایف مطابق به مقررات وضع شده آن .

۱۳- ملاقات هاونشست هاي منظم با سوپروایزر(آمرصحی) مربوطه بمنظور گذارش دهی امور و بحث نمودن فعالیتها ودرخواست کمك مواردیکه به آن ضرورت دیده میشود .

پیشآمدیا برخورد یك کارکن اساسی صحی :

بعد ازجمع آوري معلومات درباره نفوس ، رهبران ومنابع جامعه لازم است که بامردم محل داخل مذاکره ومفاهمه شوید طرزصحبت وبرخورد تا ن د ر موفقیت و عدم مو فقیت تان بحیث یك کارکن اساسی صحی تاثیر زیادي دارد .

برخورد و پیشآمد غیرمعقول ونادرست درجامعه مردم محل را از شماناراضی ساخته که مانع پیشبردکارهاي شمامیگردد .

فصل اول

کارکن اساسی صحی کیست :

کارکن اساسی صحی شخص مسلمان است که توسط مردم محل انتخاب گردیده قادربه نوشتن و خواندن بوده و در یکی از پروگرام هاي تعلیمی کارکنان اساسی صحی تربیه شده تا قابلیت رسیدگی به مشکلات صحی مردم محل را پیدا نموده و در قریه خویش بحیث مسئول پوسته صحی که نخستین محل مراجعه مرد م محل به خاطر استفاده از خدمات صحی شمرده میشود ایفاي وظیفه نماید.

شرایط کار :

کارکن اساسی صحی د ر برابر قوماندان هاي جهاد ، بزرگان (مشران محل) و آمر صحی (سوپروایزر) تعین شده مسئول میباشد .

کارکن اساسی صحی باید هدایات و رهنمود هاي آمرصحی خود را تعقیب وبا اویکجا در یك تیم صحی کار کند . مردم محل در تهیه یك اطاق یا یك چپري با او همکاري خواهدکرد تا او بتواند ازآن غرض پیشبرد فعالیت هاي صحی استفاده کند .

عموماگذاشتن یك پارچه ترشده باآب گرم برعقب گردن ومالش دادن گردن وشانه ها موثر است .

یکتعداد تداوی هاي خانگی هم مفید تمام‌میشود . سردردی اکثر باتب یکجا میباشد.



اگر سر دردی خیلی شدید است ، و مریض همزمان با آن استفراغ داشته باشد باید با یك داکتر مشوره شود.

هرگاه مریض دراوقات مختلف تکراراًسردرد شود علامه امراض مزمن یا سوتغذی میباشد .

درین حالت خوردن غذای خوب و استراحت کافی اهمیت دارد.

کمردردي

کمر دردی اسباب زیاد دارد که درینجا یکتعداد ازآنها ذکر میشود .

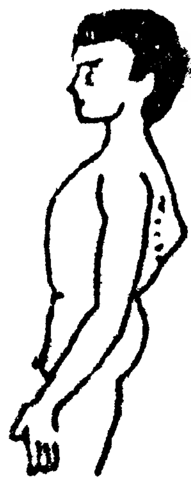
– درد دوامدار در قسمت بالای کمر همراه با سرفه و کاهش وزن شاید سل ششها باشد.

ـ ایستادن یا نشستن بطور نادرست در حالیکه شانه ها پائین افتاده باشد یك سبب عمده کمر دردی خواهد بود.

ـ درافراد پیر دردمزمن کمر عموماً از سبب التهاب مفاصل است .

ـ درد قسمت پائینی کمر درابتداً برداشتن چیزی یا چرخیدن شاید ازسبب بیجاشدن فقرات باشدمخصوصاًا گر یك پا درد ناك یا بیحس یا ضعیف گردد. این حالت از سبب فشار بالای فقرات بوجود میآید.

ـ درد قسمت وسطی کمر در یك طفل ممکن از سبب سل ستون فقرات باشد مخصوصاً اگرستون فقرات برآمدگی داشته باشد.



ـ درد قسمت پائینی کمرکه یك روز بعد از بر داشتن وزن سنگین یا کار ثقیل شدید تر میشود ممکن مچ خوردگی کمر باشد.

ـ درد قسمت پائینی کمربرای بعضی از زنان درزمان عادت ماهوارو حامله داری طبیعی میباشد.

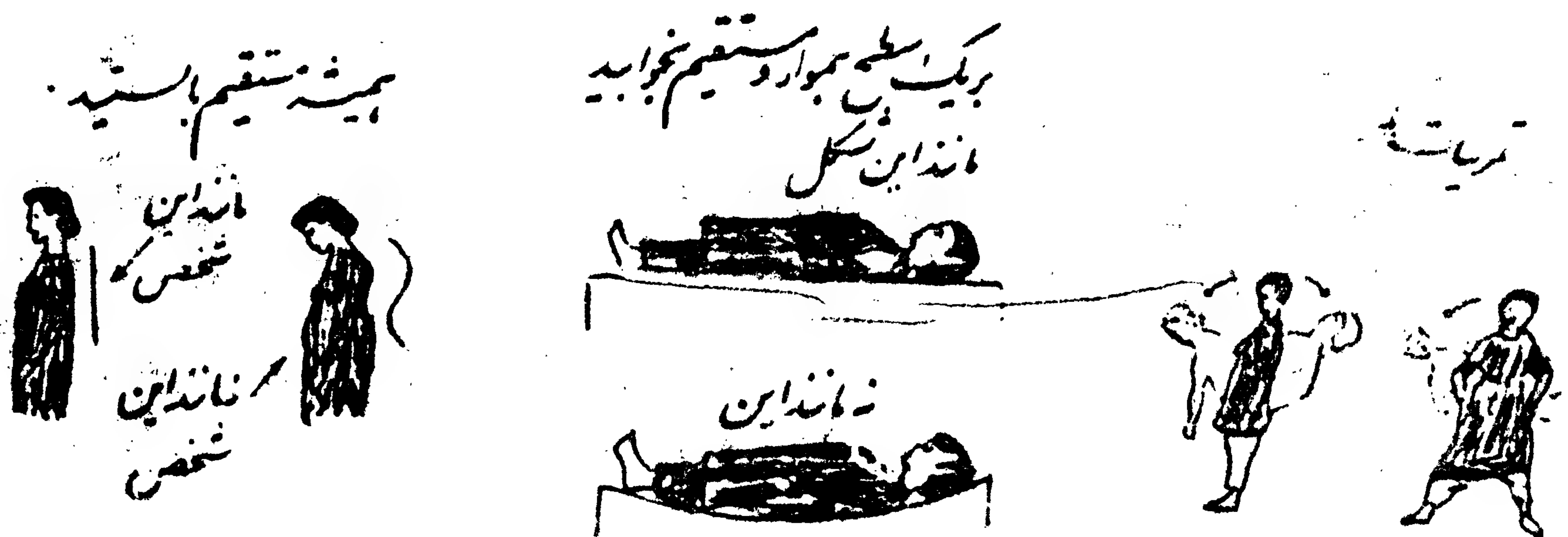
ـ درد در ناحیه آخری و پائینی کمر بعضی اوقات از سبب تکالیف

، رحم تخمدانها ومقعد میباشد.

جلوگيري وتداوي درد کمر :

ـ اگر دردکمر ازسبب کدام مریضی مزمن (سل)و یاکدام مریضی شد ید د یگر با شد جهت تدا و ی سببی مر یض را به مر کز صحی بفرستید .

ـ درد های ساده کمر بشمول درد های دوره حامله داری را میتوان با خوابیدن به یك سطح هموار ومستقیم ، ایستادن مستقیم وتمرینات مکرر جلوگیری نموده یا حداقل آنرا کمتر سازید.



ـ پاراسیتامول و کمپرس گرم در تسکین اکثر درد های کمر کمك میکنند .

ـ اگر کمر دردی ازسبب بلند کردن یا پیچ خوردن ناگهانی و شدید کمرباشد و درد به پاها سیر کند یا یك پای مریض بیحس یا ضعیف شود این حالت قابل تشویش است . عصبی که از کمر میآید شاید به وسیله بیجا شدن فقرات تحت فشار قرار گرفته باشد . بهتر است با یك داکتر مشوره گردد.

التهاب مفاصل (مفاصل دردناك وپندیده):

اکثر درد های مزمن مفاصل ، یا التهاب مفاصل در افراد پیر کاملاً تداوی شده نمیتواند ، اما بعضی از روش های ذیل شاید تا حدودی سبب تسکین درد شود.

استراحت :

در صورت امکان از اجرای کارها و تمرینات ثقیل جسمانی که مفاصل دردناك را ناراحت میسازد دوری شود . علاوتاً خواب کردن از طرف روز مفید است.

تکورگرم (کامپرس گرم) :

بالای مفاصل درد ناك تکور گرم (تکه ایکه در آب گرم ، تر شده باشد) مفید است.

ـ اجرای تمرینات ساده به نگهداشت افزایش حرکت مفصل کمك مینماید.

ا گر مفصل پندیده و گرم باشد ممکن منتن (مکروبی) شده باشد



دراین حالت اگرتب پیدآ شود ازانتی بیوتیکی مانند پنسلین استفاده کنید .

مفاصل دردناك در جوانان و اطفال شاید علامه ای از امراض شدید از قبیل توبرکلوز و غیره باشد درین حالات مریض را بمرکز صحی بفرستید .

استفراغ :

اکثر ا فراد مخصوصاً اطفال گاه گا هی تکالیف معده همراه با استفراغ میداشته باشند .

عموماً علتی آن پیدا شده نمیتواند ، شاید درد خفیف شکم یا تب موجود باشد .

این نوع استفراغ ساده عموماً شدید نیست و خود بخود از بین میرود .

استفراغ علامه ای از تکالیف مختلف است یکتعداد آن سطحی و یکتعداد آن خطرناك میباشد.



بنابرین مهم است شخص را بدقت معاینه کنیم . استفراغ عموماً از سبب یك ناراحتی معده یا روده مانند اسهال ، تسمم غذای فاسد یا بطن حاد (بطور مثال اپندسیت یا بند شدن روده ها) میباشد .

همچنان تقریباً همه امراضی که باتب بلند یا درد شدید همراه باشد سبب استفراغ شده میتوانند مخصوصاً ملاریا ، التهاب جگر ، التهاب تانسل ها ، گوش دردی انتانات سیستم بولی وسردردی شاید سبب استفراغ شود.

استفراق درحالات ذیل خیلی خطرناك است :

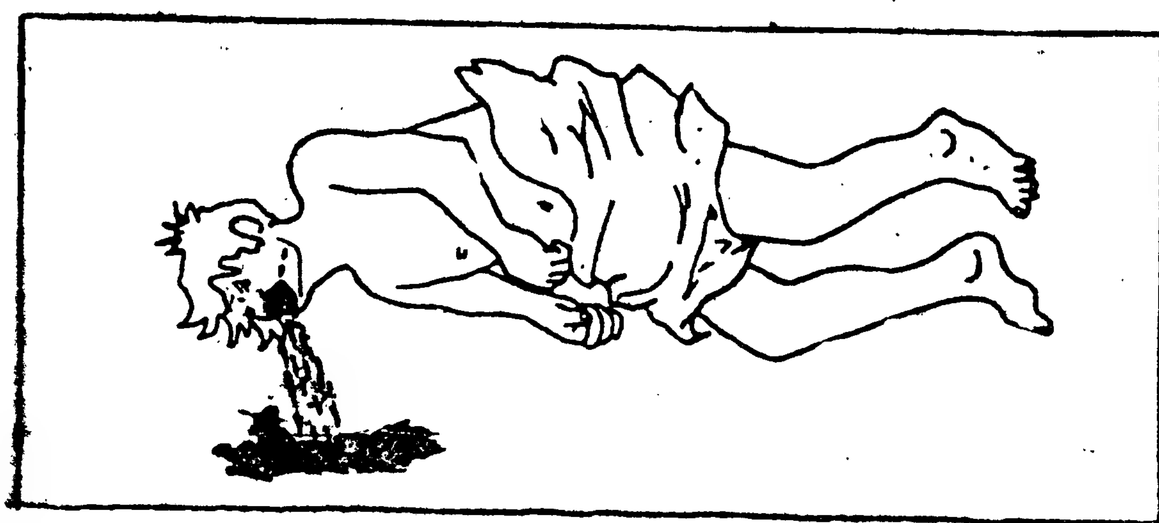
۱ــ دیهایدریشن که افزایش میآبد و آنراً کنترو ل نمیتوانید .

۲ــ استفراغ شدید که بیشتر از ۲٤ ساعت ادامه یابد.

٣ـ استفراغ شدید مخصوصاً اگر رنگ مواد استفراغ شده سبز تیره یانصواری باشد و مانند مواد غایطه بوی بد بدهد (علایم بندشدن روده ها).

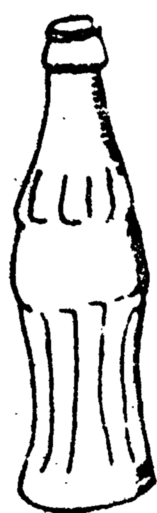
٤ـ درد دوامدار شکم مخصوصاً زمانیکه شخص نمیتواند رفع حاجت کند وامعآ اش خاموش است و صدا ي حرکات آن شنیده نمیشود (بطن حاد)

٥ـ موجودیت خون در استفراغ (زخم معده و غیره)



درتمام حالات فوق فوراً مریض رابمرکز صحی بفرستید .

کمك ها براي کنترول استفراغ ساده :



زمانیکه استفراغ شدید باشد چیزي خورده نشود.

ـ در صورت موجودیت نوشابه های گازدار(کوکاکولا) بمریض بدهید .

جوشانده های گیاهی (نباتی) نیز بعضاً مفید است .

ـ برای رفع کمبود آب بدن به دفعات نوشابه های گاز دار ، چای و مایعات دیگر کم کم برای مریض داده شود.

ـ اگراستفراغ بزودی متوقف نشود مریض بمرکزصحی فرستاده شود.

ذکام وریزش :

ذکام و ریزش امراض ویروسی عام اند که سبب جاری شدن آب بینی ، سرفه ، گلو دردی شده و در بعضی اوقات تب و یا درد مفاصل را بوجود میآورد .



ممکن یك اسهال خفیف مخصوصاً در نزد اطفال بوجود آید . ذکام وریزش تقریباً همیشه بدون استعمال هر نوع دوا خوب میشود. انتی بیوتیك را استعمال نکنید زیرا هیچ فایده ندارد و ممکن صدمه برساند .

۱ـ مایعات زیاد واستراحت کافی مفید تمام میشود.

۲ـ پراسیتامول برای کاهش تب وبهبود درد وجود وسر دردی کمك

میکند .

۲ـ به پرهیز ضرورت نمیباشد ، آب میوه جات مخصوصاً آب نارنج و لیمو مفید است .

برای جلوگیری ازتبدیل شدن ذکام به گوش دردی ، بینی تانرا فین نکنید فقط آنرا پاك کنیدوبرای اطفال نیزاین عملیه را بفهمانید.

اطفال کلان وکاهلان میتوانند کمی آب نمك دا ر را در کف دست شان گذاشته و آنرا در بینی خودکش نمایند.



این عمل درنرم شدن مخاط (بلغم) کمك میکند.

تنفس نمودن بخارات آب جوش برای سرفه و صاف کردن بینی بند شده کمك میکند.



٤ـ اگر ذکام و یا ریزش برای مدت بیشتر از یك هفته دوام نماید و یا شخص تب ، سرفه با بلغم زیاد ، تنفس سطحی و یا سریع و درد صدری داشته باشد شاید نزد مریض برانشیت و یا سینه بغل بوجود آمده باشد ممکن به استعمال انتی بیوتیك ضرورت پیدا شود.

خطر تبدیل شدن ذکام به سینه و بغل دراشخاص پیرو کسانیکه به مشکلات شش مانند برانشیت مزمن مبتلا باشند بیشتر است .

گلودردی ساده اکثراً با ذکام و ریزش یکجا بوده بکدام تداوی مخصوص ضرورت ندارد، لاکن غرغره نمودن با آب گرم نمك دار مفید تمام میشود .باآنهم اگر گلو دردی ناگهانی با تب شروع گردد ممکن گلو درهٔی بکتریائی از نوع ستریتوکوکی باشد . درینصورت به تداوی مخصوص ضرورت بوده وازیك انتی بیوتیك مانند پنی دوریا پروکائین پنسلین بایداستفاده شود .

وقایه ذکام :

استراحت کافی و خوردن غذای خوب برای وقایه و جلوگیری ذکام وریزش کمك مینماید .

خوردن نارنج ، بادنجان رومی و دیگر میوه جات که دارای ویتامین سی میباشد نیز مفید است .

برخلاف عقیده مردم ذکام از سردی و رطوبت بوجود نمیآید بر

مثلاً مطلب (حالا وقت ندارم) به چندين طريقه هاي ذيل گفته ميشود :

ـ كورهستي كه من مصروف هستم .

ـ بروكمشومرا ازارنده .

ـ معذرت ميخواهم كه فعلاً باشمارفته نمي توانم زيرا كاريرا كه انجام ميدهم مهمتر است آيا ممكن است كه شام بيائيد .

جملات سوم وچهارم به كسي گفته ميشود كه باكاركن صحي هم سويه بوده ويا نسبت به وي موقف بلند تري داشته باشد .

دو عبارات اول و دوم كه حالت قهر وعصبانت را نشان داده به كساني گفته ميشود كه درجامعه موقف پائين ترداشته باشند . واين جملات دورازاحترام بوده واشخاص را ازهمكاري باشما متنفرمي سازد وبه پروگرام هاي صحي نيز زيان آور تمام ميشود . كه بدبختانه اين طرز پيشآمد و رويه در بين كاركنان صحي معمول وعام است . اگر درجامعه ايكه خدمت ميكنيد مورد پسند واقع نشويد مردم به شما اعتماد نخواهند كردودوباره نزد شما مراجعه نمي كنند.

منحيث يك كا ركن ا ساسي صحي هميشه به ياد دا شته باشيد كه بخاطر خدمت به مردم و رفع نيازمنديهاي صحي آنها تربيه شده ايد . بنابرآن بايد بكوشيد تا مرد م نسبت به شما احساس خوب

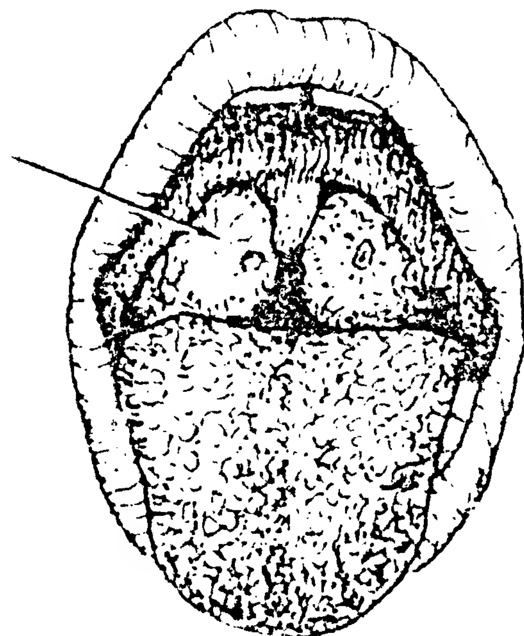
عکس از اشخاص انتقال میکند که مبتلاً به این مرض باشند و توسط عطسه ویروس را به هوا منتشر میسازند.

برای جلوگیری ازسرایت ذکام بدیگران ، شخص مریض باید درجای جداگانه غذا بخورد و بخوابد و در قسمت دوری از اطفال نوزاد توجه خاص نماید.

در اثنای سرفه کردن و عطسه زدن دهن و بینی خود را باید پت نموده وازدستمال استفاده کنید .

گلودردي والتهاب تانسل ها :

این مشکلات اکثراً با ذکام شروع میشود . گلو ممکن سرخ بوده و شاید طفل در هنگام بلع نمودن احساس درد نماید .



تانسل ها (دو غده لمفاوی در قسمت عقب گلو به دو طرف واقع گردیده) ممکن بزرگ و درد ناك گردند و یا چرك از آنها خارج شود .

تب ممکن به (٤٠) درجه سانتی گرید برسد .

تداوي

۱ـ غرغره باآب گرم نمك دار(یك قاشق چایخوری نمك در یك گیلاس آب) مفید میباشد.

۲ـ برای درد از پراسیتامول استفاده نمائید .

۳ـ اگر تب و درد ناگهانی بوجود آید و یا بیشتر از سه روز دوام کند تحت عنوان ذیل مطالعه گردد.

گلودردي وخطرتب روماتيك :

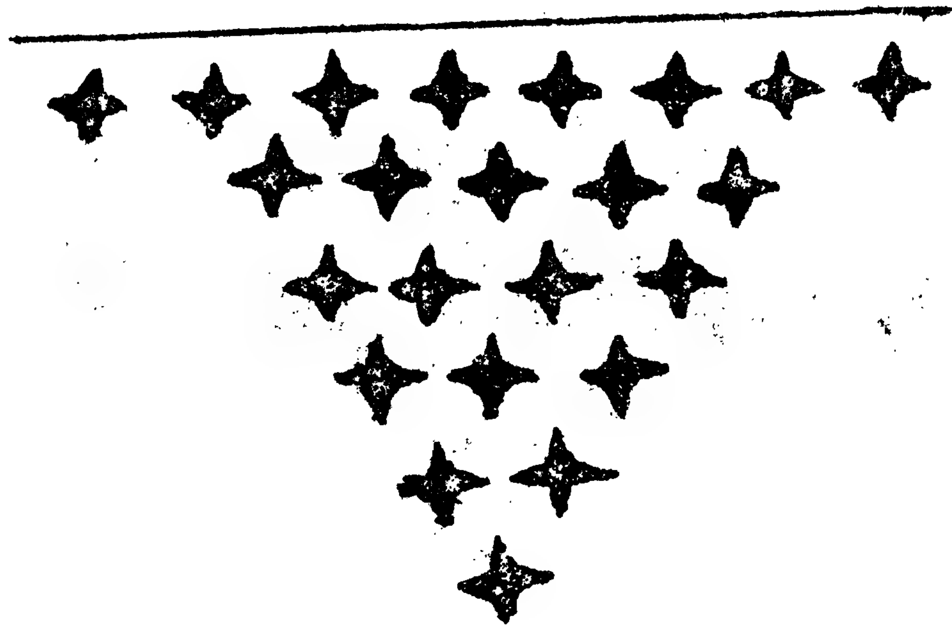
درگلو دردی ساده که اکثراًبا ذکام وریزش یکجا بوجود میآید انتی بیوتیك استعمال نگردد.

ذریعه غرغره با آب گرم نمك دار و پراسیتامول تداوی گردد با آنهم یك نوع گلو دردی که بنام گلو دردی ستریپتوکوکی نامیده میشود باید توسط پنسلین تداوی گر د د . این نوع گلو دردی در اطفال و نوجوانان عمومیت دارد اکثراً گلو دردی ستریپتوکوکی ناگهانی با درد شدید گلو و تب شروع میشود امآ با اعراض و علایم ذکام و سرفه یکجا نمیباشد.

عقب دهن وتانسل ها خیلی سرخ میباشد . عقدات لمفاوی الاشه پائین نیز پندیده و حساس میباشد. پنسلین برای (١٠) روز تجویز

گردد . اگر پنسلین در شروع مرض برای (۱۵) روز استعمال گردد خطر بوجود آمدن تب روماتیك كم میشود.

خوردن و خوابیدن طفل مبتلا به گلو دردی ستریپتوکوکی باید از دیگران جداً باشد تا از سرایت مرض جلوگیری بعمل آید .



امراض سیستم تنفسی

۱ـ التهاب حاد (ناگهانی و کوتاه مدت) نلهاي هوائی یا برانشیت حاد :

برانشیت یك مرض مکروبی نلهاي هوائی (که این نل هاهوآ را به ششها میرساند) میباشد .

التهاب نلهاي هوائی سبب یك سرفه صدا دار همراه با بلغم میشود سبب معمولی برانشیت ویروس ها بوده که از این سبب انتی بیوتیك ها عموماً مفید نمیباشد .

ازانتی بیوتیك ها فقط وقتی استفاده کنیدکه :

ـ برانشیت بیشترازیك هفته دوام کرده باشدوبهبودي حاصل نشود .

ـ اگرنزد شخص علایم سینه وبغل (تعداد تنفس از ۵۰ مرتبه در فی دقیقه زیاد باشد) ظاهرشود.

ـ قبل ازین مریض به مشکلات مزمن (دوامدار) ششها مبتلا بوده باشد.

۲ـ التهاب مزمن (دوامدار) نلهاي هوائی (برانشیت مزمن) :

۱ـ سرفه همراه با بلغم که ماه ها ویاسالها دوام میداشته باشد .

بعضی اوقات سرفه شدید تر میشود و ممکن تب نیز بوجود آید ، شخصیکه این نوع سرفه دارد اما امراض مزمن دیگرمانند سل ونفس تنگی نداشته باشد احتمالاً برانشیت مزمن خواهد داشت .

۲ـ زیاد تر نزد اشخاص پیرکه خیلی سگرت میکشند دیده میشود .

۳ـ ممکن است برا نشیت به امفز یما که یك مرض وخیم و غیرقابل علاج ششها است تبدیل گردد .

شخصیکه به امفزیما مبتلاً باشد درهنگام ورزش و تمرینات فزیکی به مشکل نفس میکشدوصدرش مانند شکل بیرل بزرگ میشود.



تداوي :

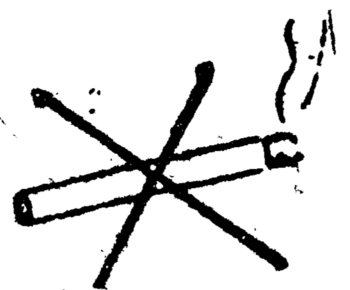
۱ـ اگر مریض به کشید ن سگرت عادت داشته باشد باید آنرا ترک نماید .

۲ـ اشخاصیکه به برانشیت مزمن مبتلاً هستند هنگامیکه به ذ کا م یا ریزش همراه با تب مبتلاً میشوند باید امپسلین ، کوتري مکزازول

برایشان توصیه گردد .

۳ـ اگر شخص در سرفه و خارج نمودن بلغم چسپناك مشکلات دارد بخارات آب گرم را تنفس کند بعداً او را به طریقه خارج کردن بلغم کمك کنید .

٤ـ اگر وضع مریض بهتر نشود باید بمرکز صحی فرستاده شود .



اگر سرفه مزمن دارید یا میخواهید
ازان جلوگیری نمائید سگریت نکشید



اگر سرفه مزمن دارید و میخواهیدازآن خلاصي یابید سگریت نکشید.

سینه وبغل :

سینه و بغل یك مرضی حاد مکروبی ششها است ، اکثراً بعد از دیگر امراض سیستم تنفسی ما نند سیاه سرفه ، ذکام ، برا نشیت (التهاب نلهاي هوائی) نفس تنگی و سرخکان یا ا مراض بسیار وخیم دیگربوجود می اید .

اعراض وعلایم :

۱ـ لرزه ناگهانی وبعداً تب .

۲ـ تنفس سریع وسطحی همراه باکمی خرخر، پرش جدارهاي بینی با هرنفس کشیدن .

(یك طفلیکه بسیار مریض بوده و زیاد تراز (۵۰) مرتبه درفي دقیقه تنفس سطحی داشته باشد ممکن سینه وبغل باشد)

اگر تنفس سریع و عمیق باشد به کمبود آب بدن فکر شوه .

۳ـ تب(بعضی اوقات اطفال نوزاد واشخاص پیروياخیلي ضعیف ممکن باتب خفیف یابدون تب به سینه و بغل شدید مبتلاً باشند).

٤ـ فرورفتن (کش شدن)مسافه هاي بین الضلعي بطرف داخل قفس صدري .

۵ـ سرفه اکثراً با بلغم (زرد رنگ ، سبز رنگ ویاکمی خوندار) همراه میباشد .

٦ـ بعضاً درد صدري .

۷ـ شخص خیلي مریض معلوم میشود حتی بعضاً قادر به خوردن و نوشیدن نمیباشد(خصوصاًاطفال)

۸ـ تب خال که اکثراً درروي ولب ها دیده میشود.

تداوي :

۱ـ درسینه وبغل تداوي به انتی بیوتیك ها میتواند مانند تفاوت بین مرگ وزندگی باشد .

پنسلین ، امپی سیلین و یا تابلیت هاي کوتري مکزازول توصیه کنید (مقدار ادویه دربخش دوا ها ملاحظه شود)

در اطفال پائین تر از (٦) سال عموماً امپسلین ادویه خیلی خوب میباشد .

۲ـ براي پائین اوردن درجه حرارت پاراسیتامول توصیه کنید .

۳ـ براي مریض به مقدار زیاد مایعات بدهید . اگر مریض یك طفل است همزمان با دادن مایعات باید باشیرمادر نیز تغذیه شود .

اگر شخص بی اشتها باشد برایش غذاي مایع و یا او، ار، اس بدهید .

٤ـ بادادن مقدار زیادآب به مریض ، مجبورساختن شخص به تنفس بخار آب گرم سرفه راتخفیف داده و بلغم را نرم سازید . (طریقه خارج ساختن بلغم نیز مفید است).

۵ـ هرگاه همزمان با سرفه تعداد تنفس بیشتر از (٥٠) مرتبه در یك دقیقه گردد ، مریض قادر به خوردن و نوشیدن نباشد و یا فرورفتگی مسافه هاي بین الضلعی بطرف داخل صدرموجود باشد مریض را هر

چه زودتر بمرکز صحی بفرستید .

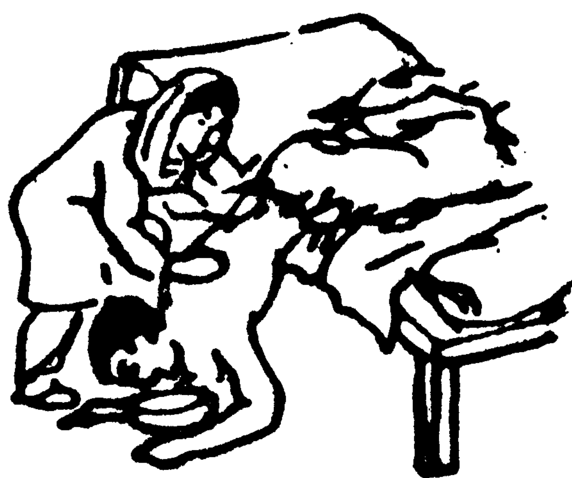
طریقه خارج کردن بلغم :

هنگامیکه شخص بسیار پیر و ضعیف مبتلاً به سرفه شدید بوده و نتواند بلغم چسپناك را از ششهایش خارج کند . نوشیدن مقدار زیاد آب موثراست

همچنان طرزالعمل ذیل مفید تمام میشود :

- به مریض گفته شود که بخارات آب گرم را تنفس کند تا بلغمش نرم شود .

- بعد از آن به او فهمانده شود طوري بربستر دراز بکشد که سرو سینه اش از چارپاهی یا چپرکت به پائین قراربگیرد ، به ارامی باکف دست تان به پشت او بزنید . این عمل سبب میشود که بلغم خارج شود.



٤ـ نفس تنگی :

شخص مبتلاً به نفس تنگی مشکلات تنفسی به شکل حمله ئی میداشته باشد .

درهنگام خارج نمودن هوا از ششها آواز خرخر راشنیده میتوانید .

هنگام گرفتن هوآ شخص بخاطر داخل نمودن هوآ به ششهایش کوشش میکند که در این حالت جلد استخوان طوقك گردن و جلد بین اضلاع بطرف داخل کش میشوند .

اگرشخص نتواند هوا کافی را بداخل ششها برساند ممکن ناخن ها و لب هایش کبود گردیده و وریدهاي گردنش برجسته شوند در این حالت اکثرآ تب موجود نمیباشد .



استمآ اکثرآ درطفولیت شروع شده ممکن است تمام‌عمربراي شخص به قسم یك مشکل باقی بماند.

استمآ ساري نیست ولی دراطفالیکه اقارب شان مصاب به استمآ

داشته باشند باتمام مردم بدون درنظر داشت سویه تحصیل، ثروت، موقف ، سن ، خویشاوندي یکسان به مهربانی عمل نمائید. باهرکس به ا حترام و ا د ب پیشآمد کنید به آنها ا طمینان بدهید که شما به خاطرخدمت وکمك ایشان آمده اید و همچنان قبل از دادن مشوره به سخنان مردم گوش فرآ داده و نیازمندیهاي آنها را درك کنیدوبا هرشخص چنان پیشآمد کنید که به خود می پسندید بدین وسیله احترام واعتمادجامعه که شرط لازمی موفقیت یك کارکن‌اساسی صحی میباشدبخودجلب خواهیدکرد.

کت یك کارکن اساسی صحی :

عبارت ا ز یك خریطه کرمیچی (کرباسی) است که به عنوان کیت (Kit) به هرنفر از کارکنان اساسی صحی (B H W) داده میشود . هدف از تهیه نمودن کت به کارکنان اساسی صحی این است که ایشان تدارکات و ا وراق خویش را در آن محفوظانه نگهداري نمایند .

- محلولات همه بصورت سرراست (سربوتل حاوي محلول به طرف بالاً) ودزداخل جیبك هاي کت قرار داده شود .
- چیزهائیکه زیاد استعمال نمیشوند درزیرگذاشته شوند .
- چیزهائیکه زیاد استعمال میشوند درسرگذاشته شوند .

باشند عمومیت دارد .

عموماً دربعضی ماه هاي سال ویا ازطرف شب استماًشدید میشود .

اشخاصیکه براي سالها مبتلاً به استماً باشند ممکن امفیزمانزد شان بوجود آید .

حمله استماًممکن ازسبب خوردن یا تنفس نمودن چیزهاي که شخص به آن حساسیت دارد بوجود آید.

نزد اطفال استماً اکثراً با ذکام شروع میشود ، دربعضی اشخاص عصبانیت وتشویش نیز در شروع شدن حمله استماً کمك میکند .

تداوي :

۱ـ اگرحمله استماًدرداخل خانه شدیدشود شخص باید خانه را ترك کند وباید بجائي برود که هواي پاکتر داشته باشد .

با این مریضان باید به نرمی و مهربانی رفتار نموده و به ایشان اطمینان خاطربدهید .

۲ـ مقدار زیاد مایعات به مریض بدهید ، مایعات بلغم را نرم کرده وتنفس را اسانتر میسازد .

همچنان تنفس بخارات آب گرم نیز مفید است .

۳ـ اگر شخص تب دارد ویاحمله نفس تنگي بیشتر از سه روز دوام کند کپسول امپی سلین و یا کوتري مکزازول برایش بدهید .

٤ـ در واقعات نادر کرم هاي مدور سبب ا ستمآ میشود . اگر فکر میکنید اطفال مبتلاً به استمآ کرم هاي مدور دارند ورموکس به آنها داده شود .

٥ـ اگر شخص بهبودي نیافت به مرکز صحی فرستاده شود .

وقایه :

شخص مبتلاً به نفس تنگی باید از خوردن و یا تنفس نمودن چیز هائیکه سبب بوجود آوردن حملات استمآ میشود خوداري کند ، محل کار و خانه باید پاك باشد ، مرغ و د یگر حیوانات را در خانه نگهداري نکنید ، رخت خواب را درهوا مقابل افتاب قراردهید ، بعضی اوقات خوابیدن درهواي آزاد مفید میباشد .

اشخاص مبتلاً به استمآ اگردر دیگر مناطق ایکه هواي پاکتر دارند بروند ممکن بهبود حاصل نمایند .

اگر استمآ دا رید سگرت نکشید استعمال سگرت به ششها یتان بیشتر صدمه میرساند .

٥ـ مرض سل یا توبرکلوز :

سل ششها یك مرض مزمن (دوامدار) وساري(به اسانی سرایت کننده) بوده که هرکس به آن مبتلاً شده میتواند. زیادتربالاي اشخاص بین سنین (١٥ـ٣٥) ساله مخصوصآ آنهائیکه ضعیف باشند یاتغذي

شان ناقص باشد و یا با شخص مبتلاً به مرض سل یکجا زندگی نمایند حمله میکند .

سل یك مرض علاج پذیر است باآنهم هرسال هزاران نفر توسط این مرض میمیرند.

براي وقایه وعلاج این مرض تداوي بموقع اهمیت دارد .



علایم خیلی عام مرض سل :

١ـ سرفه مزمن مخصوصاً هنگامیکه صبح مریض ازخواب بیدارمیشود.

٢ـ تب معمولی بعداز چاشت وعرق نمودن هنگام شب .

٣ـ درد صدروقسمت فوقانی کمر ممکن موجود باشد .

٤ـ باختن دوامدار وزن وزیاد شدن ضعیفی .

علایم مرض درواقعات خطرناك وپیشرفته :

۱ـ خون با سرفه (عموماً کم اماً دربعضی واقعات زیاد).

۲ـ جلد زرد وچرب .

۳ـ خپ شدن آواز (علامه خیلی خطرناك)

٤ـ مرض سل اکثراً در ششها میباشد اما هر قسمت وجود را مبتلاً ساخته میتواند .

با ظاهرشدن اولین علامه مرض سل مریض را به یك مرکز صحی بفرستید .

اکثراً دواهاي توبرکلوز رایگان (مفت) بدست می آید از نزدیکترین مرکزصحی انرآ بدست بیاورید خیلی مهم است تا دوا هاي مرض سل طبق هدایت داده شود تا داکتر براي مریض ا طمینان دهد که جور شده است یانه ؟

براي شفاً کامل مرض سل معمولاً یك یا دو سال دوا خورده میشود . تا حدامکان غذائی کافی غني ازپروتین ، ویتامین ها و غذآ هاي تولید کننده ا نرژي براي مریض توصیه شود . استراحت خیلی مهم است تا هنگامیکه مریض شروع به بهتر شدن میکند کار کردن را ترك کند سعي گردد تا آنقدر کار نکنید که خسته شوید یا در تنفس کردن مشکلات پیدآ کنید کوشش کنید همیشه به اندازه کافی

استراحت و خواب کنید .



تداوي سل دیگر قسمت هاي وجود مانند تدا و ي سل ششها میباشد .یك طفل مصاب به سل استخوان کمر براي جلوگیر ي از فلج ممکن به عملیه جراحی ضرورت پیدآ کند .

سل مرض خیلي ساري است :

افرادیکه یاشخص مصاب به سل درخانه یکجا زندگی میکنند خصوصآ اطفال باخطر بزرگ مبتلآ شدن به مرض مواجه میباشند .

اگرکسی درخانه شما مبتلآ به سل باشد اجرآ ت ذیل را انجام دهید :

١ـ اگرممکن باشدتمامآ اعضاي فامیل ازنظرمرض سل معاینه شوند .

٢ـ هرکس خصوصآ اطفال غذاي کافی ومقوي بخورند .

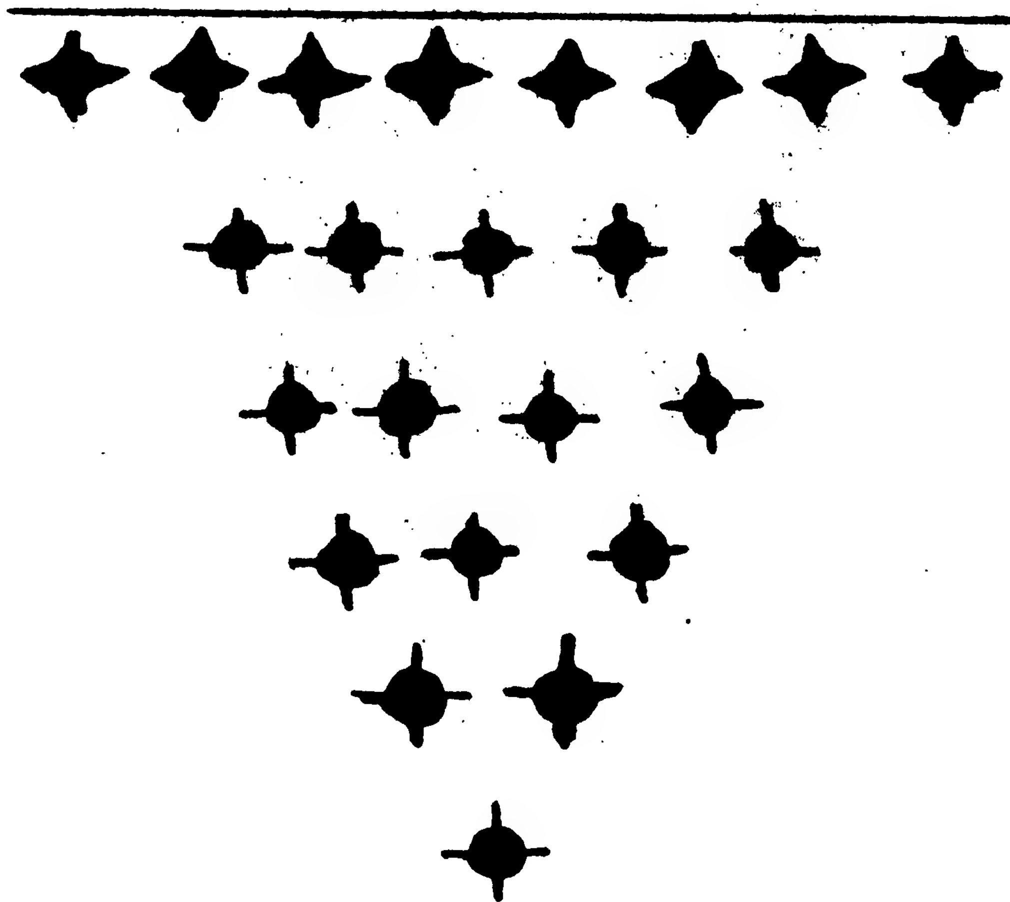
٣ـ درصورت امکان شخص مبتلآبه مرض سل تازمانیکه سرفه اش از بین برود دریك اطاق جداگانه غذآ بخورد وبخوابد .

٤ـ شخص مبتلآ به سل باید خیلي احتیاط نماید تا در هنگام سرفه دهن خود را پت کند، به زمین بلغم خود را تف نکند ، و کوشش کند که در تفداني بلغم را جمع کرده و بعدآ انرآ دریك محل دورتر ازخانه سوختانده ویا دفن کند .

۵ـ یك طفل را با اولین اشتباه به مرض سل یا هنگامیکه سرفه اش بیشتراز دوهفته دوام کند بمرکز صحی ببرید .

٦ـ سل رافوراً تداوي کنید یك شخص بعداز شفایابی این مرض را انتشار نخواهد داد .

(تداوي بموقع ومکمل بخش عمده جلوگیري مرض میباشد)



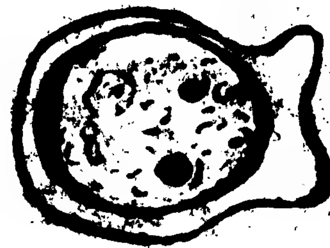
امراض جهاز هضمی

١ـ پیچش امیبی وباکتریائی :

امیب :

امیب کرم نیست بلکه حیوانات یاپرازیت هاي بسیارکوچك هستند که صرف با مایکروسکوب (وسیله ایکه اشیاي خورد را بزرگ ترنشان میدهد) دیده میشوند و در روده هاي انسان زندگی کرده سبب به میان آمدن مرض میشود .





امیب ها چگونه انتقال میکند :

در مواد غایطه افراد مبتلاً به این مرض میلون ها عدد از ین پرازیت ها وجود دارد . به علت مراعات نکردن حفظ الصحه ، این

پرازیت ها به منبع آب آشامیدنی یا غذآ داخل میشوند و افراد دیگر را نیز مبتلاً میسازند .

خیلی افراد صحت مند بدون اینکه مریض باشند امیب دارند .

اما امیب یك علت معمول اسهال شدید یا پیچش مخصوصآ در افراد یکه از سبب امراض دیگر یا سوّ تغذي ضعیف شده اند است .

امیب ها بعضآ درجگر ابسی هاي درد ناك و خطرناك را بوجود میاورند .

اعراض وعلایم :

ـ اسهالی ایکه گاهی بوجود آید وگاهی ازبین برود ، بعضآ با قبضیت همراه باشد .

ـ درد روده ها واحساس مکررمواد غایطه کردن که بعضآ مقدار اندك مواد غایطه یا بلغم بدون مواد غایطه ، خارج شود .

ـ مواد غایطه نرم (که معمولاً ابگین نیست) همراه با مقداري زیاد بلغم وبعضآ خون میباشد .

ـ درواقعات شدید مقدار زیاد خون خارج میشود که مریض شاید خیلی ضعیف گردد.

ـ معمولاً تب وجود ندارد .

اسهال توأم با خون شاید به وسیله امیب یا باکتریا بوجود بیاید

اما پیچش باکتریائی به صورت ناگهانی شروع میشود ، مواد غایطه ابگین تر میباشد وتقریباً همیشه تب موجود میباشد .

به عنوان یك قاعده عمومی :

اسهال + خون + تب = انتان باکتریائی .

اسهال + خون + بدون تب = پیچش امیبی .

تداوي :

براي پیچش امیبی از میترونیدازول و براي پیچش باکتریائی از امپی سیلین و یا کوتري مکزا زول استفاده کنید (به بخش دوا ها مراجعه شود).

جلوگیري :

بیت الخلا بسازید . منابع آب آشامیدنی را محافظت کنید و رهنمائی هاي حفظ الصحه رادرنظر بگیرد ، خوردن غذاي کافی ومقوي درجلوگیري از پیچش امیبی کمك میکند .

۲ــ قبضیت :

شخصیکه مواد غایطه اش سخت است براي د و رو ز یا بیشتر از آن مواد غایطه نکرده است قبض است ، قبضیت عموماً به اثر رژیم غذائی فقیر (خصوصاً نخوردن میوه ها ، سبزیها یا غذا هاي

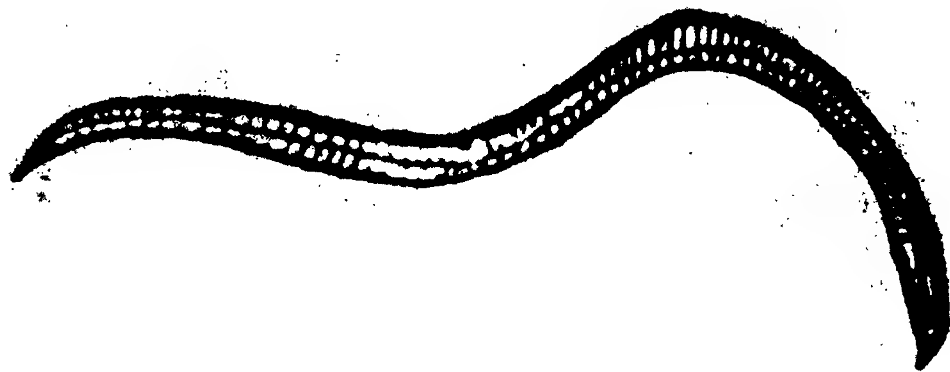
داراي ريشه هاي طبيعي) يا انجام ندادن فعاليت بدني بوجود ميبايد.

نوشيدن مقدار زياد آب وخوردن ميوه ها و سبزهانيكه ريشه هاي طبيعي دارد بهتر از استعمال جلابها است . افرادي بزرگ سال براي اطراح منظم موا د غايطه شايد نياز به فعا ليت فزيكى بيشتر داشته باشند كه بايد انجام دهند .

هيچگاه از جلابها يا مسهل هاي قوي مخصوصاً زمانيكه معده درد ميكند استفاده نكنيد .

۲ـ كرم مدور(اسكاريس):

طول آن ۲۰ تا۳۰ سانتى متر ورنگ آن سفيد ياگلابى ميباشد.



طرزانتشار :

ازمواد غايطه به دهن :

به علت رعايت نكردن حفظ الصحه ، تخم هاي كرم مدورازمواد غايطه يكنفر به آب هاي آشاميدنى و مواد غذائى و ازآنجا به دهن شخص دوم انتقال مى يابد .

طرز استفاده نمودن از کت بخاطر تامین پاکی ونظافت :

ممکن در هنگام اجراي فعالیت ها درساحه کت ها بجاهاي برده شوند که پاك و منظم نبوده براي اینکه محتویات کت ها د ر چنین محلات ازگرد وکثافات مسئون بمانندلازم است دستورالعمل هاي ذیل رامراعات نمود :

۱ـ اجناسیکه با بدن درتماس نمی ایند درخانه ها وجیبك هاي بیرون کت جا داده شود .

۲ـ قبل ا ز شستن د ست هاي تان بند هاي کت را سست و بعداً بادست شسته کت ها را باز نمائید.

۳ـ صرف اجناس ضروري را بیرون کشیده و بالا ي یك سطح پا ك براي کارکردن قراردهید .

٤ـ برا ي گذا شتن کت چنان یك جاي پا ك را ا نتخا ب کنید که دسترسی به ان آسان باشد .

٥ـ درهنگام اجراي یك وظیفه همیشه متوجه کت باشید تا اطفال و حیوانات به داخل آن مداخله کرده نتواند .

٦ـ همیشه قبل از آنکه به قسمت هاي داخلی کت دست بزنید.دست هاي تانرا خوب بشوئید .

تاثیرآن بالاي صحت :

زمانیکه تخم هاي کرم خور ده میشود کرم هاي جوان از تخم میبرآیندو داخل جریان خون می شوند . داخل شدن کرم به سیتسم دوران خون شاید سبب خارش عمومی بدن شود .

بعد کرم هاي جوان ازطریق خون به شش ها میروند . رسیدن کرم به ششها بعضاً سبب سرفه خشك یا در حالات بدتر سبب سینه وبغل همراه باسرفه خون الوده میشود .

کرم هاي جوان با سرفه بالا میایند، بلع(قورت) میشوند وبه روده ها میرسند . در روده ها نمو میکنند و به کرم هاي بالغ تبدیل میشوند ، تعداد زیاد کرم هاي مدور در روده ممکن سبب ناراحتی، بدهضمی وضعفیت شود .

اطفال مبتلاً به کرم مدور غالباً شکم هاي بسیار بزرگ و پندیده دارند .

دربعضی اوقات کرم هاي مدور شاید سبب نفس تنگی ، انسداد خطرناك روده شده که دراین حالت مریضان تب میداشته باشند .

گاهی اوقات کرم هادرمواد غایطه از طریق دهن یا بینی بیرون آمده داخل مجراي تنفسی گردیده وسبب خفه شدن میشوند .

جلوگيري :

از بيت الخلاً استفاده كنيد و قبل از خوردن يا آماده كردن غذاً دست هاي تانرآ بشوئيد .

غذآ را از مگس ها محافظه كنيد و رهنمائى هاي حفظ الصحه را مراعات كنيد .

تداوي :

۱ـ براي تدا وي كرم هاي مد و ر ا ز تابليت هاي ورموكس استفاده ميشود .

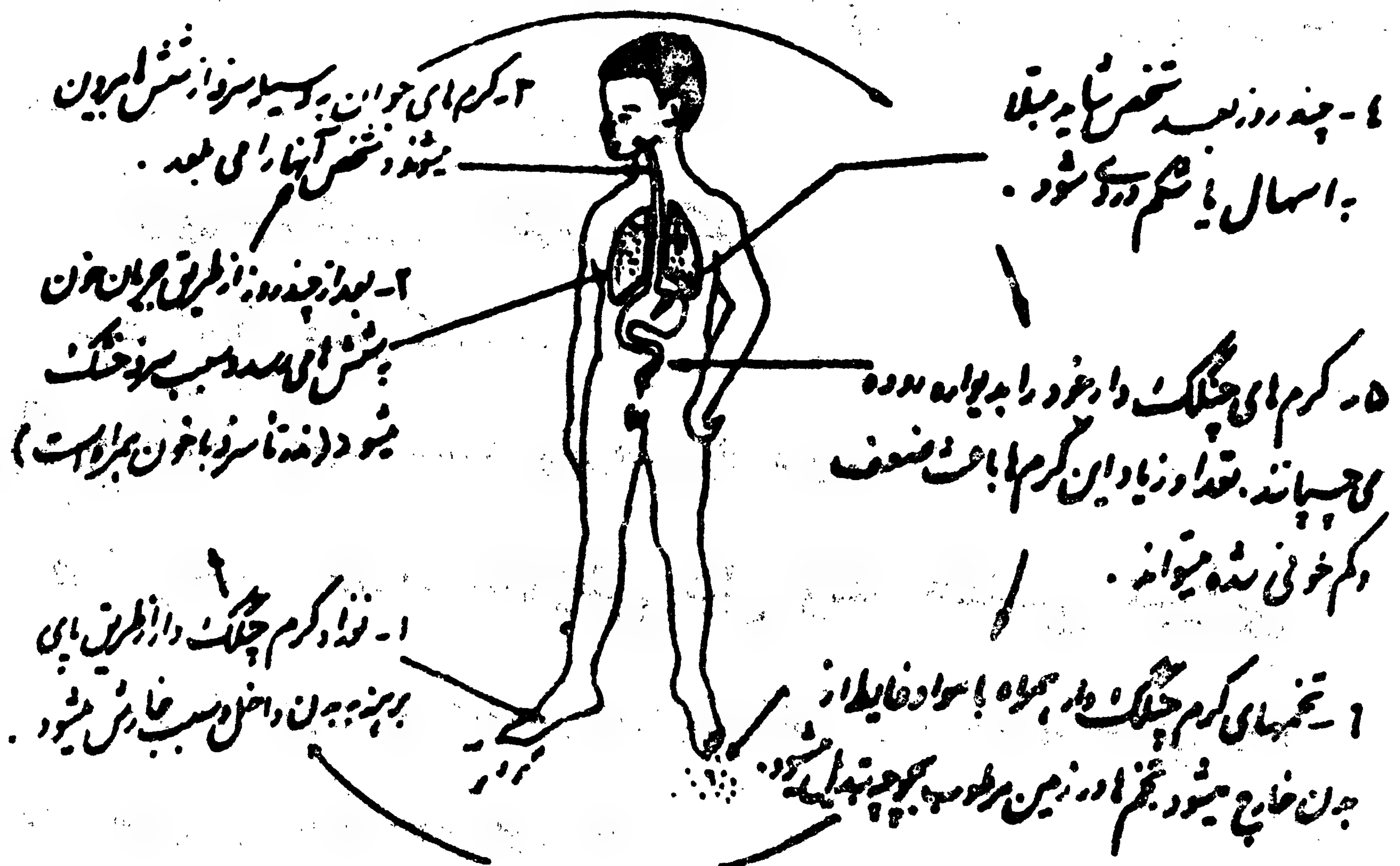
(به بخش دوآ ها مراجعه شود)

۲ـ مراعات كردن حفظ الصحه جز مهم تداوي ميباشد .

كرم چنگگدار:

طول اين نوع كرم ها يك سانتى متر ورنگ آنها سرخ ميباشد . كرم هاي چنگگدار عموماً درمواد غايطه به چشم ديده نميشوند براي اثبات اينكه كرم چنگگدار درمواد غايطه وجود دارد مواد غايطه بايد

درصورت امکان ذریعه مایکروسکوپ معاینه شود .



کرم چنگگدار یکی از مضر ترین امراض د و ره طفلی ا ست ، هر طفلیکه کم خون،رنگ پریده است یا خاک میخورد شاید کرم چنگگدار داشته باشد .

تداوي :

۱ـ از تابليت ها ي ورموكس ا ستفاد ه كنيد (به بخش دوآ مراجعه شود)

۲ـ كم خونی را با توصيه كردن غذآ هاي غنی از آهن و در صورت ضرورت باتابليت اهن تداوي كنيد.

براي جلوگيري از كرم چنگگدار :

ـ بيت الخلاً اعمار كنيد .

ـ به اطفال اجازه ندهيد پاپرهنه راه بروند .

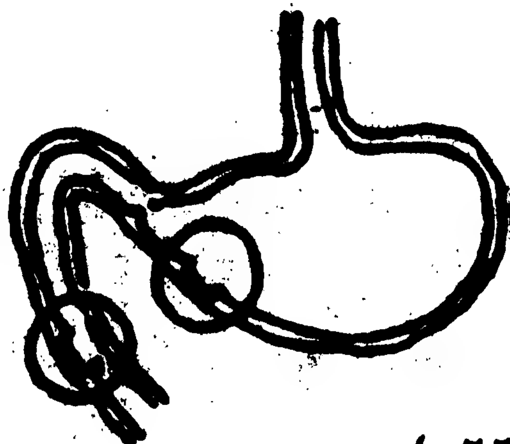
۵ـ زخم معده، سوزش دل وبد هضمی تيزابی :

سوزش دل و بدهضمی تيزابی اكثرآ از سبب پرخوري وخوردن غذآ هاي چرب بوجود می ايد.

اين غذآ ها در معده سبب بوجود آمدن مقدار اضافی تيزاب شده وباعث سوزش یاناراحتی معده در وسط سينه ميشوند .

بدهضمی تيزابی زياد ومكرر يك علامه مخبره زخم معده ميباشد .

زخم معده يك مرض دوامدار بوده كه دراثر تيزاب زياد درمعده و يا روده هاي خوردبوجود می آيد.



این حالت درناحیه پائین معده با یك درد سنگین و دوامدار (بعضاً درد تیز) شناخته میشود . اکثراً درد باخوردن غذآ و نوشیدن شیر کم میشود .

درد معده ۲ الی ۳ ساعت بعد از غذآ خوردن ، اگر مریض غذآ نخورد و یا اگر مریض غذاي چرب و مرچ و مصاله دار بخورد زیاد میشود . درد اکثرآ ازطرف شب زیاد میشود .

اگرزخم شدیدباشد بعضي اوقات سبب‌استفراغ خون دارمیگردد. رنگ مواد غایطه ازسبب خونریزي زخم معده مانند قیرسیاه میشود .

علاج وجلوگیري :

۱ـ عوض غذاهائیکه زخم را تخریش میکندغذا هاي بمریض توصیه شودکه زخم را بهبودبخشد.

این غذآها زخم را بهبود میبخشد :

- شیرجوش داده شده .
- پنیر .
- جو .
- کیله .

این غذا ها نقص دارد:

- تخم پخته شده یاجوش داده شده .
- کلچه نمکی .
- شوربای ساده .
- کچالوی جوش داده شده .
- کدو .
- کلچه ساده .

غذاها ومواد ذیل ضرر دارد:

- چای تیره .
- سگریت ، نصوار وچلم .
- مرچ ومصاله .
- شربت هامانند کوکاکولا ...
- غذآهای چرب .

۲ــ شیربرای زخم معده وبدهضمی تیزابی ازهمه بهترین دوامیباشد .

اگر زخم شدید باشد درچند روزاول بایددرهرساعت یك گیلاس شیرنوشیده شود وتنها برای مریض غذآ های که زخم را بهبود می بخشد توصیه گردد .

بعداز چند روز محدود که دردکم گردید باید غذاهای که ضرر

ندارد توصیه شود .

۳ـ انتی اسید نیز در مجادله با تیزاب معده و شفاً زخم کمك میکند (به بخش دوآ ها مراجعه شود)

٤ـ بعد از بهبودي زخم نیز هیچگاه غذآ هاي که ضرر دارد توصیه نشود زیرآ چنین غذآ ها سبب بوجود امدن دوباره زخم میگردد .

اگر ممکن باشد هر شب قبل از رفتن به بستر خواب انتی اسید وشیر خورده شود .

جورشدن بموقع زخم اهمیت دارد و اگر نه سبب خونریزي خطرناك ، سوراخ شدن روده ها والتهاب پریتوان میگردد.

اگر مریض در خوردن ونوشیدن خود احتیاط نماید زخم عموماً شفاً می یابد .

قهر، خفگان و عصبانیت سبب خراب شدن زخم میشود احساس آرامش و اطمینان درجورشدن زخم کمك میکند .

مراقبت دوامدار از بوجود آمدن دوباره زخم جلوگیري میکند، بهتر خواهد بود که با خوردن غذآ مناسب و مفید و نه خوردن غذآ هاي که ضرر دارد از پیدآ شدن دوباره زخم جلوگیري شود.

٦ـ التهاب جگر (زردي):

التهاب جگر یك مرض ویروسی است که به جگر ضرر میرساند

باوجودیکه به این مرض دربعضی مناطق دنیاتب گفته میشود اما التهاب جگر عموماً تاثیر اندك یا بعضاً هیچ تاثیر برهلند بردن درجه حرارت بدن ندارد این مرض عموماً در اطفال خورد سال خفیف ودراشخاص بزرگتر شدید است.

اعراض وعلایم :

- شاید تب به اندازه کم وجودداشته باشد .
- چند روز بعد چشمها زرد رنگ میشود .
- دیدن یابوي کردن غذاً شاید سبب استفراغ شود .
- رنگ ادراربرنگ کوکاکولا تیره شده ومواد غایطه سفید رنگ میشود .
- مریض نمیخواهد غذاً بخورد یاسگرت بکشد اکثر روزها را بدون اینکه غذاً بخورد میگذراند .
- بعضاً در طرف راست نزدیك به جگر درد وجود میداشته باشد ، بصورت عمومی شخص مدت دو هفته بسیار مریض بوده و در مدت ۱ـ۲ ماه بعد از مریضی خیلی ضعیف میشود .

تداوي :

- انتی بیوتیك هابرالتهاب جگرهیچ اثري ندارد ، اکثراً دواها صدمه اضافی به جگر میرسانند لذاً از دوا استفاده نکنید .
- مریض باید استراحت کندومقدار زیاد مایعات بگیرد . اگر شخص

چیزي نمی خورد به او آب مالته ودیگر میوه ها همراه باشوربای مرغ بادیگر پروتین ها بدهید .

- ویتامین ها مفید میباشد .

- استفراغ را کنترول کنید .(به دروس استفراغ مراجعه شود)

- زمانیکه شخص مریض قادر به خوردن میشود به اوغذا هاي مقوي بدهید . لوبیا ، گوشت مرغ وتخم جوش داده مفید است .

از خوردن غذا هاي چرب خودداري کنید.

جلوگیري :

- ویروس التهاب جگرازمواد غایطه یك شخص بدهن شخص دوم از طریق آب یاغذاي الوده انتقال میکند .

براي جلوگیري از سرایت مرض به دیگران دفن کردن یاسوزاندن مواد غایطه مریض و پاك نگهداشتن او خیلي اهمیت دارد.

شخصیکه ازمریض پرستاري میکند باید هربار بعد از آنکه به او نزدیك میشود دست هایش را با آب وصابون بشوید .

- اطفال خورد عموماً بدون نشان دادن هیچ علامه اي مبتلا به التهاب جگر میباشند و میتوانند انرآ بدیگران انتقال بدهند .

رعایت ورهنمائی هاي حفظ الصحه براي همه افراد خانواده خیلي مهم است .

احتیاط :

التهاب جگر در اثر زرقیات با سوزن هاي تعقیم نا شده (که خوب جوش داده نشود) نیز انتقال یافته میتواند.

همیشه سوزن وسرنج را قبل از استعمال بجوشانید .

۷ـ بطن حاد :

عبارت ازیك تعداد حالات شدید درد ناك بطن بوده که دراین واقعات براي بهبود مریض و جلوگیري ازمرگ تصمیم عملیات جراحی فوري بطن گرفته میشود .

اپندیسیت (التهاب اپندکس)پریتونیت (التهاب پریتوان) و بند شدن روده هامثال هاي ازاین‌حالات است وتحت‌این عنوان مطالعه میشوند.

معمولاً علت بوجودامدن بطن حاد تازمانیکه جراح بطن مریض را پاره وداخل انرا مشاهده میکند دقیقاً معلوم نمیشود .

اگرمریضی درد شدید و دوامدار شکم همرا ه با استفراغ داشته درصورتیکه اسهال نباشد شاید به بطن حاد مبتلاً باشد .

فرق بین بطن حادوامراض حفیف بطنی :

بطن حاد	امراض خفیف بطنی
۱ـ دردشدیدودوامداریکه باگذاشت زمان	۱ـ دردیکه میاید

۷ـ درهنگام مسافرت در موتریا سرویس، کت یاخریطه تانرا روي زانو هاي تان قراردهید.

۸ـ کت را هرگز نزدیك پا هاي تان نگذارید ، زیرا کثافت و میکروارگنیزم هائیکه بابوت هاي تان حمل میگردند ، ممکن است به کت سرایت کنند .

۹ـ کت ویاخریطه راوقتیکه کثیف میگردد ویااقلاً درماه یك مرتبه باصابون وآب شسته وتحت شعاع افتاب خشك کنید .

اضافه شده برود.	ومیرود (زود گذر)
۲ـ قبضیت واستفراغ سبزرنگ وبد بوي موجود میباشد.	۲ـ اسهال ملایم یا شدید ویاپیچش موجود میباشد.
۳ـ شکم پندیده وسخت ، مریض شکم را با دست هایش محکم گرفته و وضع مریض خیلی خراب میباشد.	۳ـ بعضی علایم انتان بطورمثال ریزش وگلودردي دیده شده و وضعیت مریض نسبتآخوب میباشد
٤ـ مریض ضرورت انتقال به شفاخا نه داردشاید عملیه جراحی ضرورت باشد.	٤ـ احتمالاًمیتوانید مریض رادرخانه یا مرکز تداوي کنید.

اگر درشخصی علایم بطن حاد دیده شود از طریق دهن به او چیزي ندهید وهمچنان برایش ادویه ضد درد تطبیق نکنید .

کوشش کنید هرچه زود تر.مریض را به شفاخانه انتقال دهید.

۸ـ تب محرقه :

محرقه یك مرض مکروبی روده هاست که تمام بدن را متاثر میسازد این مرض بوسیله غذآ و آب الوده شد ه با مواد غایطه ازطریق دهن

انتقال مییابد . وعموماً بشکل همه گیر (مرضی ایکه تعداد زیاد مردم را درعین زمان مبتلاً سازد) میباشد .

از جمله امراضیکه سبب بوجود آمدن تب میشوند محرقه یکی از خطرناك ترین آنها است .

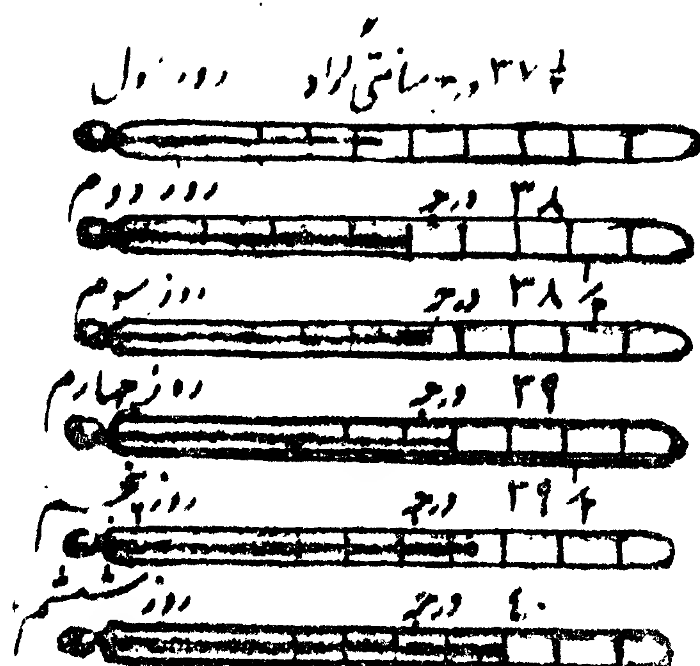
اعراض وعلایم :

١ـ هفته اول :

ـ بشکل ریزش یاذکام شروع میشود .

ـ سردردي وگلودردي .

ـ تب : هر روز افزایش یافته تا آنکه به (٤٠) درجه سانتی گرید یا بیشتر از آن میرسد .



ـ نبض بامقایسه تب وجود نسبتاً آهسته وکم میباشد .

هر نیم ساعت بعد تب و نبض مریض را اندازه کرده و مقایسه

کنید ، اگر با بلند رفتن تب تعداد نبض چندان تغیر نکرد شخص احتمالاً به محرقه مبتلاً خواهدبود.

ـ بعضاً استفراغ ، اسهال یا قبضیت درمریض دیده میشود .

۲ـ هفته دوم :

ـ تب بلند رفته و تعداد نبض با مقایسه آن چندان تغیر نمیکند .

ـ ممکن است چند لکه گلابی رنگ بالاي بدن مریض ظاهر شود .

ـ لرزه .

ـ هزیان (مریض به درستی فکر کرده نتوانسته ، کلمات و جملاتی بی ارتباط میگوید) .

ـ ضعفیت ، کاهش وزن وازدست دادن آب بدن (دیهایدریشن).

۳ـ هفته سوم :

ـ اگراختلاطی(خطراتیکه از سبب مرض بوجود میاید مانند سوراخ شدن رود ه ها) موجود نباشد تب و دیگر اعراض و علایم آهسته آهسته ناپدید شده ومریض بهبود مییابد .

تداوي :

۱ـ مریض مصاب به محرقه را به مرکز صحی بفرستید .

۲ـ اگر مرکز صحی دور باشد امپی سیلین را برایش شروع نموده بازهم به مرکزصحی فرستاده شود

۳ـ اگرانتقال مریض به مرکز صحی قطعآ امکان نداشت درآن صورت امپی سیلین را براي مدت ١٤ روز ا دامه بدهید و اگر مریض در مقابل امپی سیلین حساسیت داشت برا یش کوتري مکزازول توصیه کنید .(به بخش دوآ مراجعه شود)

٤ـ تب را با پا رچه هاي مرطوب و سرد پائین آورده و در صورت ضرورت از پاراسیتامول استفاده کنید

٥ـ براي جلوگیري از دیهایدریشن مقدار زیادي مایعات مانند شوربا ، آب میوه و او ، ار، اس به مریض بدهید .

٦ـ براي مریض غذآ هاي مقوي داده درصورت ضرورت بشکل مایع باشد .

٧ـ تازمانیکه تب کاملاً از بین میرود مریض باید دربستر بماند .

٨ـ اگردر مواد غایطه مریض خون دیده شود یا علایم بطن حاد ویا سینه وبغل ظاهر شود فورآ مریض را به شفاخانه انتقال دهید .

جلوگیري از محرقه :

براي جلوگیري از محرقه دقت شود تا از الوده شدن غذآ و آب آشامیدنی با مواد غایطه مریض محرقه خوداري شود .

رهنمائی ها ي حفظ الصحه شخصی و اجتماعی را مراعات کرده بیت الخلاً اعمار و ازآن استفاده کنید . کوشش کنید این بیت الخلاً

هاازمنابع آب آشامیدنی مردم حد اقل(۲۰) متر فاصله داشته باشد.

واقعات محرقه عموماً بعداز مرض سل یا دیگر حادثات طبیعی ظاهر میشود در این مواقع رعایت نظافت درجلوگیري مرض اهمیت خاص دارد . کوشش کنید آب آشامیدنی پاك باشد .

اگردرقریه تان واقعات محرقه پیدا شودآب را قبل از نوشیدن باید بجوشانید .

براي جلوگیري ازانتشار مرض محرقه ، شخصی مصاب به این مرض باید دریك اطاق جداگانه زندگی کند . هیچ کس نباید از ظروف و وسایلیکه مریض آنرا بکار میبرد استفاده نماید . مواد غایطه مریض بایدسوختانده ویا دفن شود .

اشخاصیکه ازمریض مراقبت میکنندبایددست هاي شانرابلافاصله بعد از تماس گرفتن با مریض با آب و صابون بشویند و هم مواد غذائی باید از تماس مگس ها محافظه شود .

بعضی مریضان بعدازبهبود یافتن نیز مرض را باخود میداشته باشند وانرا به دیگران انتقال داده میتوانند ازاین سبب اشخاصیکه مرض محرقه را گذشتانده اند باید در مورد حفظ الصحه شخصی بیشتر دقت کنند و درجاهاي که غذا تهیه میشود (اشپز خانه ، هوتل) کار نکنند .

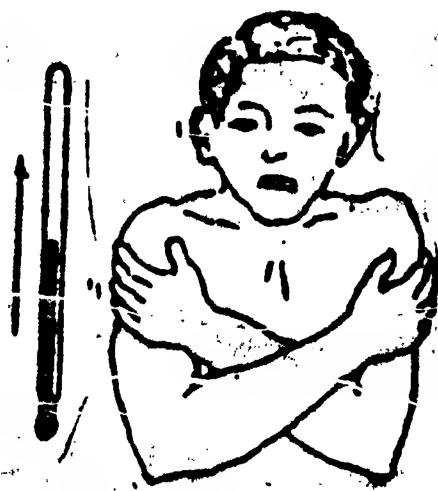
مرض ملاریا :

ملاریا یك مرض پرازیتی خون بوده که باعث تب بلند و لرزه میشود ملاریا به وسیله یك نوع پشه انتقال میبابد . پشه پرازیت هاي ملاریا را از خون شخص مریض گرفته وبه خون شخص سالم که او را میگزد انتقال میدهد .

علایم مرض ملاریا:

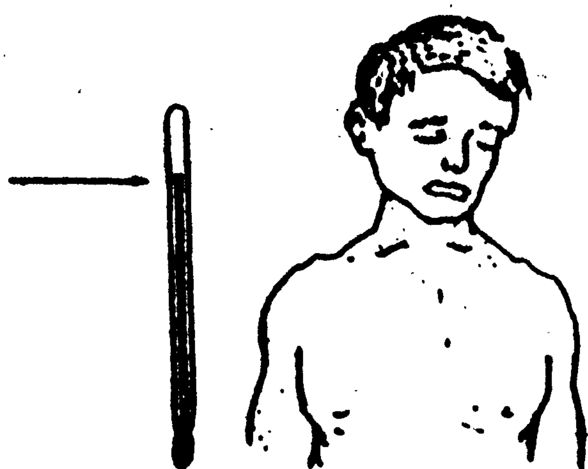
حمله ملاریا درهر دو یاسه روز ظاهرشده و چندین ساعت دوام میکند . حمله ملاریا سه مرحله دارد :

۱ـ حمله ملاریا با لرزه و عموماً سر دردي شروع شده و مریض براي (۱۵ ـ ۶۰) دقیقه می لرزد .

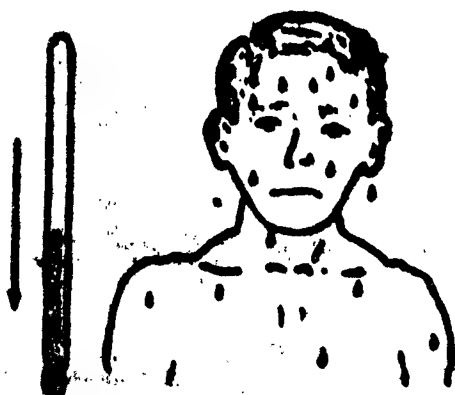


۲ـ به تعقیب لرزه تب بلندرفته که حتیّ به(٤٠) درجه سانتی گرید یا بیشتر از آن میرسد . شخص ضعیف شده و جلد ش سرخ رنگ میشود وگاهی هزیان نیز میگوید .

تب براي چند ین ساعت ادامه می یابد .



۳ـ بالاخره مریض به عرق کردن شروع کرده وتبش پائین می افتد. بعد از حمله گرچه مریض احساس ضعیفی میکند امآ وضع او بهتر میشود .



عمومآ درمرض ملاریا هردویاسه روز یکبار تب پیدآ میشود امآ در شروع مرض امکان دارد هر روز مریض تب کند . همچنان در اطفال خورد و یا اشخاصیکه قبلاً ملاریا داشته اند شاید تب منظم ومشخص نباشد .

ملاريا مزمن (دوامدار) عموماً سبب بزرگ شدن طحال (تیلی) وکم خونی میشود .

تداوي :

۱ـ براي مريض تابليت ها ي كلوروكين توصيه كنيد (به بخش دوا ها مراجعه شود)

۲ـ درصورتيكه تداوي باكلوروكين نتيجه نداد مريض را هرچه زودتر به مركزصحي بفرستيد .

وقايه وجلوگيري مرض ملاريا :

ملاريا دربسياري نقاط گرم سيرجهان يك مشكل صحي ميباشد. اگر همه براي از بين بردن اين مرض با هم همكاري نمايم اين مرض كنترول شده ميتواند . همه اقدامات مجادلوي مقابل مرض ملاريا بايد درعين زمان صورت گيرد .

تدابيرذيل درجلوگيري مرض ملاريا اهميت خاص دارد :

۱ـ به هر صورتيكه ميشود ازگزيدن پشه ها خود را نگهداريد . كلكين هاي اطاقهارا جالي بگيريد و درصورت امكان زيرپشه خانه خواب كنيد .



۲ـ زمانیکه کارکنان مجادله ملاریابه قریه تان جهت پودر پاشی میاید با آنها همکاري کنید .



۳ـ اگر به ملاریا مشکوک هستید فورآ خود را تداوي کنیدبعد از آنکه خود را تداوي نمودید ، پشه هاي که شمارا میگزندمرض ملاریا رابه دیگران انتقال داده نمیتوانند.



٤ـ پشه ها ولارواي (نوزاد) آنها را ازبین ببرید ، پشه ها درآب ایستاده تخم گذاري میکنند ، اگردراطراف خانه تان حوض ، تالاب ، قطی کهنه یا کوزه هاي شکسته که درآنها آب جمع میشود موجود

باشد آنهارا از بین ببرید .

حوضچه هایامردآب‌هاي را که پشه هادرآن تخم گذاري میکنند خشك نموده یا درآن کم تیل بریزید .



امراض مکروبی طرق بولی :

انتانات طرق بولی در زن ها عمومیت داشته و اکثر زن ها از انتانات خفیف طرق بولی رنج میبرند . درمرد ها ا ین انتانات کمتر دیده میشود .

اعراض وعلایم :

۱ـ بعضاً احساس درد دردوطرف کمر (ناحیه گرده ها) که شاید درد بطرف پاها نیزانتشارکند .

۲ـ درواقعات وخیم (پیشرفته) انتانات بولی شاید پندیدگی درروي ویاها پیدآ شود .

۳ـ دربعضی واقعات تب ، لرزه ، سردردي ودرد قسمت بغل موجود میباشد .

فصل سوم

مراقبت واداره پوسته صحی (محل کار)

بمنظور انجام خدمات صحی مفید ترتیب و تنظیم درست محل کار ضروري میباشد ، اگر تعداد مراجعین روزمره زیاد باشد و شما چند تن کارکن صحی به قسم یك گروپ د ر یك محل کا ر میکنید بهتر است هر کدام د ر بخش هاي جداگانه توظیف شده تا همزمان چند ین مریض را د ید ه و کمك کنید تا ا ز انتظار بیش ا ز حد مریضان جلوگیري شده باشد د ر صو رتیکه برا ي منتظرین محل مناسبی نداشته باشید باهمکاري مردم محل یك چپري را در قسمت پیشروي محل کارتان جور نموده تا مریضان را آنجا منتظر بمانند . بصورت عموم براي ترتیب نمودن محل کار نقاط ذ یل را د ر نظر داشته باشید :

۱ـ ترتیب نمودن ادویه وسامان الات طبی :

ادویه باید درمحل خشك و سرد نگهداشته شود تا ا ز شعاع ا فتاب محفوظ بماند .

٤ـ در وقت ادرار کردن مریض احساس درد نموده وشاید به دفعات زیاد ادرار نماید .

٥ـ ادرار ممکن تیره یاسرخ رنگ (خون الود) باشد .

دراکثر واقعات خفیف تنها علایم مانند درد دروقت ادرار کردن وضرورت ادرار کردن به دفعات زیاد دیده میشود .

درد درقسمت وسط یا پائینی که عموماً به جوانب و پائین قبرغه ها سیر میکند و با تب همراه باشد نشان دهنده تکلیف شدید بولی است .

تداوي :

١ـ اکثر انتانات ساده بولی صرف با نوشیدن مقدار زیاد آب ، چاي وغیره مایعات بدون استعمال دوا تداوي شده میتواند (در صورتیکه شخص ادرارکرده نتواند یا دست هاو رویش پندیده باشد نباید زیاد آب ومایعات بنوشد)



٢ـ اگر مریض با خوردن مقدار زیاد آب بهبود نیابد و یا تب داشته

باشد باید کپسول هاي امپیسیلین یا تابلیت هاي کوتري مکزازول برایش توصیه گردد (به بخش دواها مراجعه شود) .

نوشیدن مقدار زیاد آب درجریان استعمال این دواها (مخصوصاً کوتري مکزازول) خیلی اهمیت دارد .

۲ـ اگر مریض به زودي بهبود نیافت او را به مرکز صحی بفرستید.

کم خونی :

کم خونی دریك شخص زمانی بوجود میباید که خون بدن ازهر سبب که باشد ضایع گردد یا به عبارت دیگرتخریب خون بدن نسبت به تولید خون تازه اضافه تر باشد .

خونریزي زخم هاي بزرگ (زخم هاي خون دهنده) ، پیچش خونی و عادت ماهوار زنان (در صورتیکه زنان غذآ هاي را که بدن شان ضرورت دارد نخورند) اسباب مهم کم خونی میباشند .

درغذآ هایکه مواد مثل گوشت ، سبزي هاي تیره رنگ و دیگر غذآ هاي ویتامین دار موجود نه باشد سبب بوجود آمدن یا بد تر شدن حالت کم خونی میگردد .

دراطفال کم خونی از سبب نخوردن غذآهاي غنیازاهن(سبزي هاي داراي برگ سبز تاریك)به وجود میباید .

همچنان در صورتیکه طفل بعد از ٤ ماهگی تنها با شیرمادر یاشیر

پودري تغذيه شده و ديگر غذآ هاي مقوي به او داده نشود احتمال بوجود آمدن کم خونی میرود .

اسباب معمول کم خونی شدید دراطفال ، کرم چنگگدار، اسهال مزمن وپیچش است .

ملاریا یا مرض تخریب کننده حجرات سرخ خون سبب کم خونی شده میتواند .

اعراض وعلایم :



۱ـ جلدپریده رنگ (کم رنگ)

۲ـ کمرنگی سطح داخل چشم ها.

۳ـ بیره هاي پریده رنگ .

٤ـ ناخن هاي سفیدرنگ.

٥ـ ضعفیت وخستگی .

٦ـ درواقعات شدید کم خونی ممکن روي وپاها بپندد ، ضربان قلب شدید ترشود ومریض به نفس تنگی مبتلاً گردد.

اطفال وزنانی که خاك میخورند معمولاً کم خون میباشند .

تداوي وجلوگیري از کم خونی :

۱ـغذآ هائیکه مقدارزیاد اهن داشته باشد مثل گوشت، ماهی ، مرغ

وتخم مرغ خورده شود، مقدار آهن درجگر فوق العاده زیاد است ، سبزیجات تیره رنگ ، لوبیا ، نخود و دال نیز مقداری آهن دارند.

۲ـ اگر بدست آوردن غذاهائیکه مقدار زیاد آهن دارند مشکل بوده ویاکم خونی شدید باشد به مریض کم خون باید تابلیت هاي فیرس سلفیت توصیه شود (به بخش دواها مراجعه کنید)

این موضوع مخصوصاً در مورد زنان حامله که کم خون هستند خیلی اهمیت دارد .

بصورت عموم آهن باید بشکل خوراکی گرفته شود نه به شکل زرقی زیراً زرقیات آهن خیلی خطرناك میباشد .

۳ـ اگرکم خونی از سبب پیچش ، کرم چنگکدار ، ملاریا یا کدام مریضی دیگر باشد مرضیکه سبب کم خونی شده بایدتداوي شود .

٤ـ اگرکم خونی شدید باشد یامریض کم خون بهبود ي نیابد باید بصورت فوري درجستجوي کمك طبی شوید این مسله درمورد زنان حامله مهم است بخاطریکه زن هاي کم خون عموماً به اندازه کافی غذا هاي آهن دارنمی خورندتابدن شان قادرشود خونی را که در جریان عادت ماهوار یا ولادت از دست داده اند دوباره اعاده کنند.

خطرضایع شدن طفل زنان حامله و خون ریزي خطرناك هنگام ولادت در زنان کم خون نسبت به زنان دیگر بیشتر است .

از این سبب خیلی مهم است تا زنان در هر وقت مخصوصاً در دوران حاملگی لوبیا ، سبزیهاي تیره رنگ و هرقدر که ممکن باشد گوشت ، جگر ، مرغ وتخم مرغ بخورند .

التهاب منظمه هاي چشم :

این افت باعث سرخی ، چرك و سوزش دریك چشم یا درهردو چشم میشود .

بعد از بیدار شدن از خواب معمولاً پلك هاي چشم این مریضان باهم چسپیده میباشد .

تداوي :

ازهمه اولتر باید چرك چشم توسط دستمال پاك و مرطوب در آب جوش داده شده پاك شود بعد ازآن مرهم تتراسکلین چشم استعمال گردد .



مرهم تتراسکلین چشم طوري درشکل نشان داده شده است تطبیق

گردد به این ترتیب که پلك پائین بطرف بیرون وپائین کش گردیده ومرهم داخل چشم استعمال شود .

تطبیق مرهم تتراسکلین خارج از چشم مفید تمام نمیشود .

وقایه :

اکثر التهابات منظمه چشم ساري است این انتان به اسانی ازیك شخص به شخص دیگرسرایت میکند اطفال مبتلاً به این مرض نباید به اطفال سالم بازي نموده ویکجا خواب نمایند و یانباید از یك روي پاك استفاده کنند . بعد از دست زدن به چشم باید دست هاشسته شود.

کوکره (تراخم):

شکل دوامدارویامزمن التهاب منظمه چشم است که به آهستگی وخامت (پیشرفت) کسب مینماید .

کوکره امکان دارد ماه ها حتیَ سالها دوام کند. اگر در مراحل اول مریضی تداوي نگردد بعضاً باعث کوري میشود کوکره توسط تماس و مگس ها از شخص مریض به اشخاص سالم سرایت میکند.

از این سبب خیلی مهم است تا زنان در هر وقت مخصوصاً در دوران حاملگی لوبیا ، سبزیهاي تیره رنگ و هرقدر که ممکن باشد گوشت ، جگر ، مرغ وتخم مرغ بخورند .

التهاب منظمه هاي چشم :

این افت باعث سرخی ، چرك و سوزش دریك چشم یا درهردو چشم میشود .

بعد از بیدار شدن از خواب معمولاً پلك هاي چشم این مریضان باهم چسپیده میباشد .

تداوي :

ازهمه اولتر باید چرك چشم توسط دستمال پاك و مرطوب در آب جوش داده شده پاك شود بعد ازآن مرهم تتراسکلین چشم استعمال گردد .



مرهم تتراسکلین چشم طوري درشکل نشان داده شده است تطبیق

باعث کوري مریض میشود .

تداوي ووقايه :

مرهم تتراسکین روزا نه سه مرتبه براي مدت يك ماه در داخل چشم تطبیق گردد .

براي تداوي مکمل تراخم بر علاوه مرهم تتراسکلین تابلیت هاي کوتري مکزازول نیز توصیه کنید .

تداوي کامل تراخم در مرحله اول از سرایت مرض به دیگران جلوگیري میکند .

چشم تمام کسانیکه با شخص مبتلاً به تراخم یکجازندگی میکنند مخصوصاً اطفال باید مورد معاینه قرار گرفته ودرصورت لزوم تداوي برایشان شروع گردد .

مراعات کردن حفظ الصحه فردي و فامیلی در وقایه مرض نقش اساسی وعمده دارد .

بامراعات حفظ الصحه تراخم وقایه میشود .



امراض جلدي

۱ـ زخم هاي خورد ريم دار :

انتانات جلد بشكل زخمهاي خورد كه داراي ريم باشد معمولاً از سبب خاريدن ، گزيدن حشرات مثل جرب ، وتخريشات توسط ناخن هاي كثيف بوجود ميايد .

تداوي ووقايه :

ـ زخمها را خوب توسط آب جوش داده شده سردو صابون شسشته و پوست زخم ها را به آهستگی تر نمائيد تا زمانی به اين كار ادامه دهيد كه در زخم چرك موجود باشد .

زخم هاي خورد رابه هوا آزاد برهنه بگذاريد ، زخم هاي بزرگ را بنداژ نموده ومكرراً بنداژ را تبديل نمائيد .

ـ اگر در جلد اطراف جرحه سرخي و حرارت پيدآ شود ويا مريض تب كند و خط هاي سرخ رنگ بالاي جرحه ديده شود و يا درغدوات لمفاوي پنديدگی پيدآ شود بايدبراي مريض انتي بيوتيك توصيه كنيد .



ـ زخم بایدخاریده نشود، خاریدن باعث وخامت (پیشرفت) جرحه گردیده ومکروب را به سایر قسمت هاي بدن منتشر میسازد .

ناخن اطفال خورد را خوب کوتاه نموده ویا دستکش را به آنها بپوشانید تا زخم را خاریده نه توانند .

ـ طفلیکه زخم یا کدام انتان جلدي داشته باشد از بازي کردن و استراحت کردن بااطفال سالم ممانعت شود . اینگونه انتانات به اسانی سرایت میکنند .

۲ـ مردار دانه :

مرداردانه یك مرض ساري مکروبی بوده که سبب زخمهاشده که این زخمها جلایش داشته و ارچق آن زرد رنگ میباشد .

مرداردانه معمولاً در روي اطفال مخصوصاً درنواحی اطراف دهن پیدآ میشود .



مرداردانه به اسانی به اشخاص سالم از طریق زخم و انگشتان ملوث

در بالاي هر بوتل يا قطی دوآ بايد نام انرآ بصورت واضح نوشته و دواهائيکه زياد مصرف ميشود با يك علامه نشانی کنيد ، درصورتيکه مراجعين شما زياد باشد لازم است تا دوا هاي را که براي مريضان توزيع ميکنيد به اندازه مناسب در پاکت هاي دوآ قبلاً تهيه و اماده سازيد .

سامان والاتی را که استعمال مينمائيد بعد از استفاده آنها را شسته ودرمحل مناسب وپاك بگذاريد وقبل ازاستعمال دوباره آنها را تعقيم نموده استفاده نمائيد .

۲ـ ساعات کار وجدول وظيفوي روزمره :

هرکارکن صحی بايد براي نظم و ترتيب امور روز مره و جهت رسيدگی به مراجعين و پيشبرد خدمات صحی بهتر لازم است يك تقسيم اوقات مناسب تهيه نموده مطابق آن امور روز مره خويش را بيش ببرد .

بخاطر رسيدگی به واقعات عاجل براي يك کارکن صحی لازم است تا ۲٤ ساعت درمحل کار خود حاضر بوده که معمولاً بايد از ۸ بجه صبح الی دو بجه بعد از ظهر به بازديد از مريضان و معاينه ايشان بپردازند .

همچنان بعد از ظهر درترتيب وتنظيم مرکز صحی، پاك کردن

سرایت میکند .

تداوي :

- ناحیه ماوفه توسط صابون و آب جوش داده شده شسته شود .

- در زخم محلول جنش وایلت استعمال نموده ویا کریم انتی بیوتیك داربالاي آن تطبیق نمائید .

- اگر انتان به یك ساحه وسیع پخش گردیده و سبب تب شود براي مریض امپی سیلین و یا کوتري مکزازول بدهید (به بخش دوا ها مراجعه شود) .

وقایه :

- اساسات حفظ الصحه شخصی مراعات گردد . اطفال را روزانه حمام دهید و آنها را از گزیدن حشرات محافظت کنید .

- اگرطفل مصاب به مرض جرب گردیده باشد هرچه زود تر تداوي گردد.

- طفلیکه مصاب به مرداردانه باشد از استراحت کردن بااطفال سالم ممانعت گردد .

باظاهرشدن اولین علامه مرض باید تداوي شروع شود .

آبسی :

یك مرض میکروبی جلد بوده که درتحت جلد یك کیسه مملو از چرك (ریم) بوجود میباید .

این حالت از اثر دخول بعضی مواد خارجی درجلد ، منتن شدن زخم هاي کوچك و یا از اثر زرق توسط سوزن و سرنج ملوث بوجود میباید .

اعراض وعلایم :



ناحیه آبسی ازجلد بلند وپندیده بوده و جلد ناحیه سرخ رنگ ، گرم و درد ناك میباشد .

نزد مریض بزرگ شدن عقدات لمفاوي مجاور پیدآ شده ودرجه حرارت بدن مریض بلند میرود .

تداوي :

- در ناحیه آبسی روزانه چندین بار تطبیقات گرم صورت گیرد .
- بگذارید تا آبسی خودش باز شود وریم آن خارج گردد .

هیچگاه کوشش نکنید که آبسی را فشار دهیدزیرآ سبب انتشار

انتان به اعضاي ديگر عضويت ميگردد .

ـ اگر آبسی همراه با تب وبزرگ شدن عقدات لمفاوي باشد به مريض پنسلين ويا امپيسيلين توصيه شود .

٤ـ خارش هاي جلدي :

در اشخاصيكه حساسيت دارند لمس كردن ، خوردن ، زرق كردن وتنفس كردن يك تعداد مواد معين سبب بوجود آمدن بخارات خارش دار ميشود .

بخارات خارش دار(پت) مانند دانه ها يا لكه هاي برجسته است، كه مانند نيش زنبورمعلوم شده و به شدت ميخارند. اين بخارات شايد به سرعت ظاهر و نا پديد شوند و يا از يك قسمت به قسمت ديگر بدن انتشار نمايد .

تداوي خارش :

ـ درآب سرد غسل كنيد يا از كامپرس سرد (پارچه ترشده درآب يخ) استفاده كنيد .

ـ جودر را درآب بجوشانيد آنرا صاف كنيد بعد ازآن كه سرد شد ازآب آن استفاده نمائيد (بعوض جودر ازنشايسته استفاده ميتوانيد).

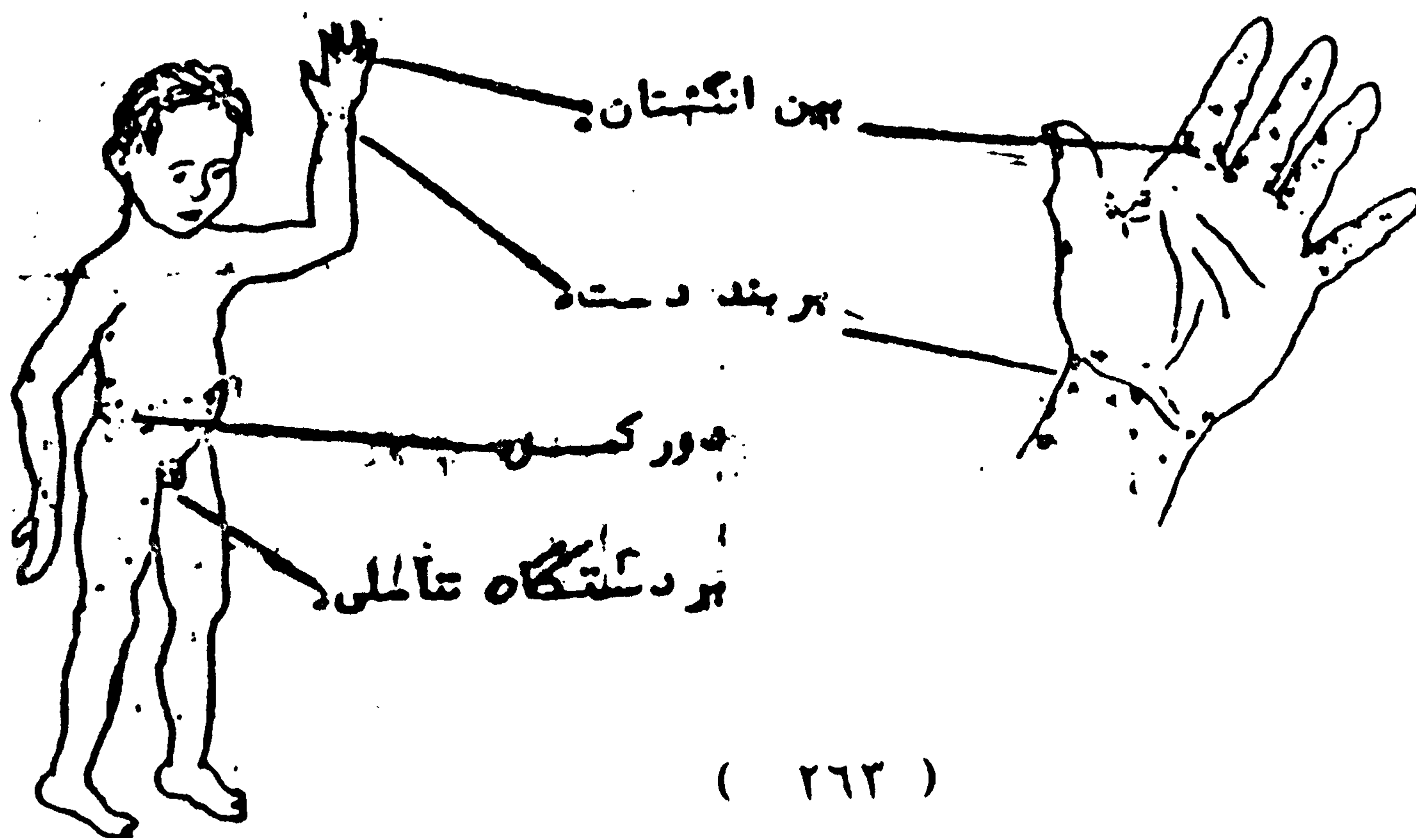
ـ اگر خارش شديد باشد براي مريض كلورفينرامين توصيه كنيد .
(به بخش دوا مراجعه كنيد)

– براي اینکه طفل را از خاریدن بدنش محافظه کنید ناخن هایش را کوتاه نموده ویادست هایش را بادستکش و پاهایش را با جراب بپوشانید .



۵ـ جرب (سکابیس) :

جرب مخصوصاً در اطفال معمول است جرب دانه هاي کوچك وخارش دار را بوجود میآورد که درسراسر بدن دیده شده میتواند اما درنکات ذیل اضافه تر است .



زخمهاي کوچك خارش دار برآله تناسلی و کیسه خصیه اطفال خورد سال همیشه علامه جرب است .

جرب بوسیله پرازیت هاي کوچك مشابه به کنه ها که درزیرجلد کانال ایجاد میکند بوجود می آید.

این مرض با دست زدن به پوست آلوده یا با لباس ورختخواب آلوده انتشار می آبد .

خاریدن جلد ممکن سبب انتان و تولید زخمهاي منتن و بعضاً پندیدگی غدوات لمفاوي باتب شود

تداوی :

– اگریك شخص جرب دارد بایدهمه افراد خانواده او تداوي شوند.

– نظافت شخصی درجلوگیري مرض اهمیت درجه اول دارد. هر روز غسل کردن و لباس تبدیل نمودن در بهبودي مرض اهمیت دارد، همه لباس ها ورختخوابها (بستره ها) را شسته و در مقابل آفتاب بیندازید .

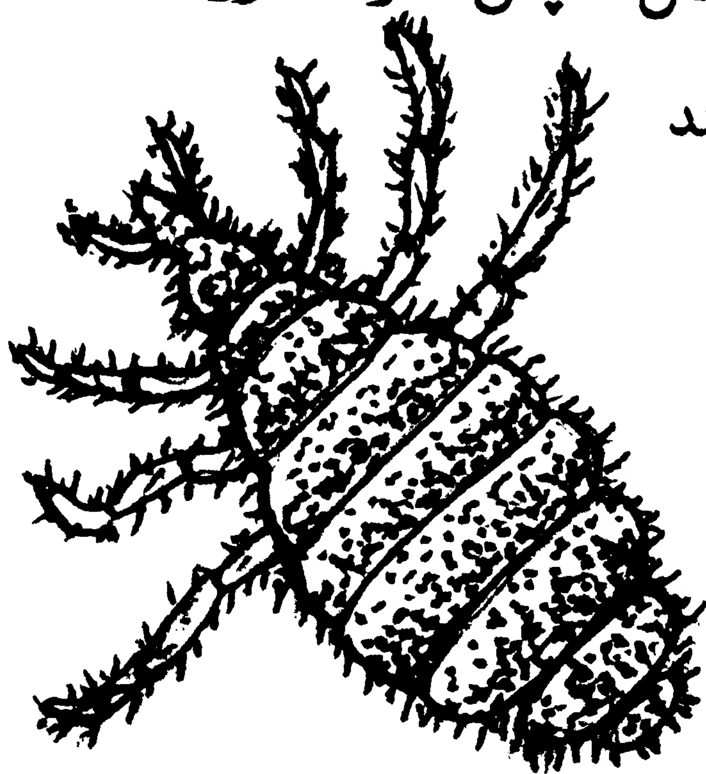
– از محلول بنزائیل بنزوئیت استفاده کنید (به بخش دوا مراجعه شود).

٦– شپش :

شپش سبب خارش سر ، بدن و بعضاً انتانات جلد وپندیدگی

غدوات لمفاوي ميگردد .

برای جلوگیری از شپش حفظ الصحه شخصی را بدقت مراعات کنید ، بالشت ها ورختخواب ها را هر روزه بیرون در آفتاب بگذارید ، همیشه حمام کنید و موهاي تان را بشوئید (موهاي اطفال را کوتاه نموده وبعدآ بشوئید) اگراطفال تان شپش دارند فورآ آنها را تداوي نموده ونگذارید به دیگران بخوابند



تداوي :

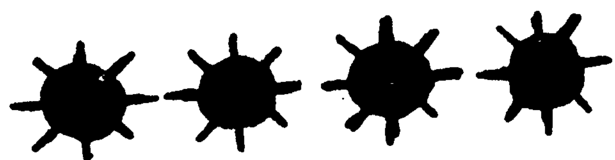
ازمحلول لیندان وآب وصابون ، شامپو درست کنید (یك قسمت از محلول لیندان وده قسمت آب) موهایتان را بواسطه آن بشوئید. احتیاط کنید محلول لیندان به چشم هاي تان داخل نشود.

کف صابون را براي (١٥) دقیقه در سرخود گذا شته و بعدآ با آب پاك آنراخوب بشوئید. بعد ازیك هفته دوباره از محلول فوق استفاده کنید .

براي‌ازبین بردن رشك (تخم شپش) موهاي تانرا براي نیم ساعت با آب داغ ومحلول فوق را با کمی سرکه یکجانموده وبعدبایك شانه

ایکه دندانه هاي میده داشته باشد خوب شانه بزنید .



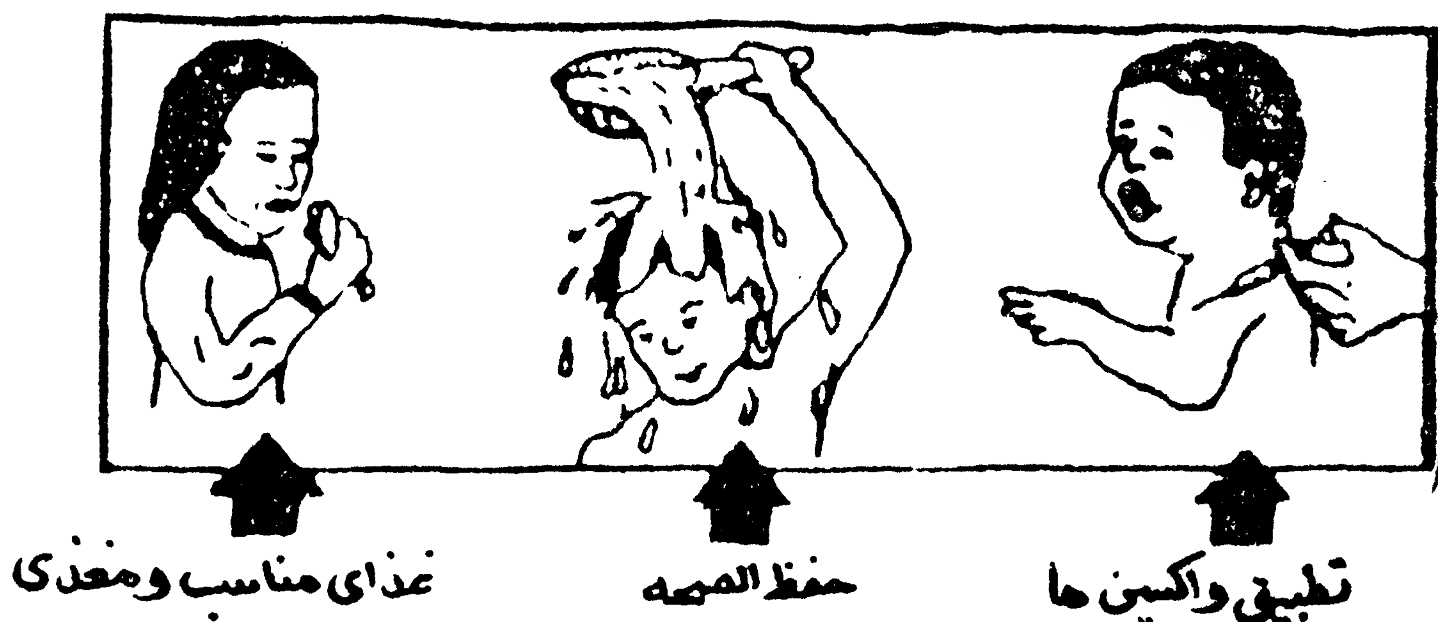


فصل هشتم

حفاظت صحت اطفال :

غذاي مناسب و مغذي ، حفظ الصحه وواكسينيشن سه محافظ (بادي گارد) مهم طفل درمقابل امراض ميباشند .

اين سه محافظ اطفال را صحتمند نگهداشته وآنها راازبسياري امراض محافظه مينمايد .



واكسين :

تطبيق واكسين ها اطفال را از شر بسياري امراض ساري زمان طفوليت مانند :

سياه سرفه ، ديفتري ، تيتانوس ، فلج اطفال ، سرخكان وتوبركلوز نگهميدارد .

ازینرو باید اطفال خود را دراوقات معین بمقابل امراض مختلفیکه حیات شانرامورد خطرقرارمیدهند واکسین کنید و همچنان بااشخاص که درارابطه با واکسینیشن کارو فعالیت دارند همکاري نمائید تااطفال تان صحت مند وبدون کدام نواقص (معیوب) بزرگ شوند .

* واکسین (D.P.T) :

این واکسین براي معافیت دادن کامل مقابل سه مرض کشنده : سیاه سرفه ، دیفتري وتیتانوس تطبیق میگردد. دردوران طفولیت به سه زرق این واکسین ضرورت است .

زرق اول – دردو ماهگی .

زرق دوم – درسه ماهگی .

زرق سوم – یك سال بعد از زرق دوم .

* واکسین مرض پولیو یا فلج اطفال :

این واکسین اطفال را در مقابل مرض پولیو معافیت داده و به شکل قطره تهیه شده و از طریق دهن خورده میشود . باید طفل هر ماه یك قطره واکسین را بخورد .

در بعضی ممالك جهان این واکسین چند روز بعد از تولد طفل براي شان توصیه میگردد امادربعضی ممالك دیگرتطبیق این واکسین براي اطفال درسن دو ماهگی شروع میشود.

باید برای اطفال دوساعت قبل و دو ساعت بعد از دادن قطرات واکسین شیر مادر داده نشود.



* واکسین (B.C.G) برای مرض توبرکلوز:

این واکسین اطفال را در مقابل مرض توبرکلوز (سل) معافیت داده و وقایه مینماید .

بخاطریکه واقعات مرض سل درکشور عزیز ما زیاد بوده و همه ساله تعداد بیشترا فراد مصاب به این مرض میمیرند باید در تطبیق این واکسین کوشش وسعی نمود تا اطفال از شر این مرض خانمان سوز وکشنده نجات یابند .

این واکسین درتمام عمرطفل یکبار درشانه راست زرق میگردد. اطفال درزمان تولدیا هروقت دیگر بعد از تولد واکسین شده میتوانند این واکسین مخصوصاًبرای کسانی یااطفالی اهمیت داردکه یکی از افراد فامیل شان مصاب به مرض توبرکلوز باشد . این واکسین سبب تولید

مرکزصحی ، تهیه راپورهاي منظم همان روز، مصرف ادویه ، ترتیب ادویه وسامان الات لازم براي استفاده روز دیگر کارکند.

هرکارکن صحی علاوه براینکه درمحل کار خود اجراي وظیفه مینماید باید به باز دید از مریضان در خانه هاي شان ، تعلیمات صحی وعرضه خدمات صحی بهتر براي مردم کوشش نماید .

۲ـ حفاظت محل کار :

براي هرکارکن صحی لازم است تادرحفاظت مرکز صحی خود کوشش نموده ومسئولیت دارد تاازسامان الات، ادویه واسناد مربوط بکار شان نگهداري بعمل آورد .

ازنقطه نظر ادویه و سامان الات تخنیکی وغیرتخنیکی طوري مرکز صحی خود را عیار سازید که نه به کمبود مواد احتیاج شود و نه انقدر مواد زیاد شود که براي شما مشکلات ایجاد نموده و شما مجبور شوید تا مواد را بدون استفاده دور اندازید .

ادویه را از مواد دیگر(کاغذ ، صابون وغیره) علیحده ودور دریك محل تاریك ، سرد وخشك دور از شعاع افتاب ونور حفظ کنید .

سربوتل و قوطی دوآ باید لیبل (نام دوآ) را داشته باشد .

ادویه را که روزانه استعمال میکنید ویا استفاده از آن بیشتر است

يك زخم كوچك درشانه راست شده كه داغ آن باقى ميماند .

* واكسين سرخكان :

اين واكسين اطفال را درمقابل مرض سرخكان معافيت ميدهدو بشكل تطبيق ميشود كه يك زرق بين سن ٩ ـ ١٥ ماهگى (البته بادرنظرگرفتن اب وهواي منطقه) صورت ميگيرد .

* واكسين تيتانوس :

اين واكسين اطفال و بزرگسالان را در مقابل مرض تيتانوس معافيت داده و براي بزرگسالان واطفال بالاتر ازسن ١٢ ساله مهمترين واكسين ميباشد اين واكسين براي سه ما ه طوريكه هر ماه يك زرق تطبيق شده وزرق ديگرآن يك سال بعد صورت گرفته وزرقيات ديگر آن بعد ازهرده سال يكبارتطبيق ميشود . همه افراد جامعه مخصوصاً زناني حامله بايد در مقابل مرض تيتانوس واكسين شوند تا اطفال شان به مرض تيتانوس مبتلاً نگرديده ومحافظت شوند.

اطفال تانرا به موقع و زمان واكسين نموده و كوشش كنيد كه تمام واكبسين هاي لازم به آنها تطبيق شود .

٢ـ حفظ الصحه :

اگراطفال، خانه و قريه پاك نگهداشته شوند در صحتمند بودن

اطفال رول مهم واساسی دارد.

علاوه برمراعات نمودن تمام اساسات حفظ الصحه فردي، فامیلی و محیطی بایدبه نکات توجه خاص شود :

ـ طفل بایدبه فاصله هاي کوتاه حمام داده شده‌ولباس هایش تبدیل گردد .

ـ به اطفال فهمانده شود وقتیکه صبح از خواب بیدار میشوند بعد از رفع حاجت و قبل از غذآ خوردن دست هاي خود را باآب پاك وصابون بشویند .





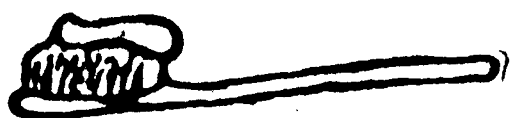
ـ بیت الخلآدرحویلی اعمار و طرز استفاده از آن به اطفال یاد داده شود .

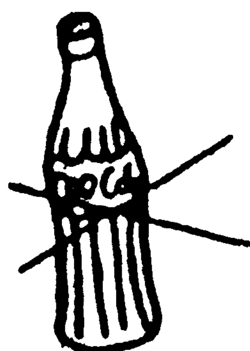
ـ به اطفال اجازه پاي لچ گشتن داده نشود بایداطفال چپلك یا بوت را پاي کنند .

ـ به اطفال طرز برس کردن دندان ها فهمانده شود، ازدادن شیرنی

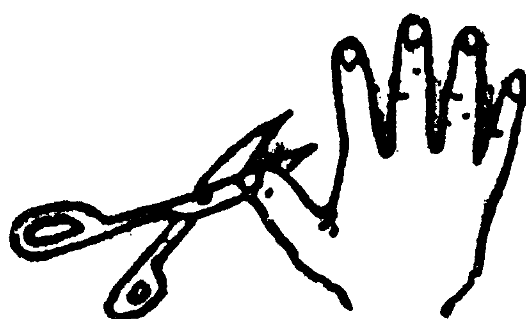
زیاد و نوشابه هاي مانند :

کوکاکولا ، فانتا ، سپرایت و غیر ه به اطفال خوداري شود .





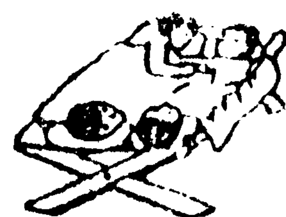
- ناخن هاي اطفال باید همیشه کوتاه شوند .



- اطفالیکه مریض هستند ویازخم ، جرب وشپش دارندباید به آنها اجازه داده نشود تا بااطفال سالم استراحت نمایند همچنان ازلباس وبستر آنها اطفال سالم استفاده نکنند .



طفل مریض باید از اطفال
سالم استراحت نماید



- اطفال مریض که به امراض ساري مصاب شده اند باید هر چه

زود تر تداوي گردند تا سرایت امراض آنها به اطفال سالم جلوگیري شود .

ـ به اطفال اجازه ندهید تا انگشتان ملوث و ناپاك خود را دردهن خود داخل کند ویاسگ روي و دست هاي آنها را بلیسد.



ـ سگ و حیوانات دیگر (مرغ ها) خارج از خانه نگهداري شوند.

ـ براي اطفال خصوصاً نوزادان باید از آب جوش داده سرد شده استفاده بعمل اید .





۲ـ تغذیه :

اطفال تا جائیکه ممکن است باید غذاي مغذي و صحی بخورند تا نشو و نما نموده و مریض نشوند.

بهترين غذآ درسنين مختلف براي اطفال عبارتنداز :

ـ اطفال درچهار ماه اول حيات بايد تنها از شيرمادر استفاده کنند.

ـ اطفال بايد از چهارماهگی الی يك سالگی برعلاوه شيرمادر غذاهاي باارزش ديگراز قبيل لوبيا نرم تخم ، گوشت ، ميوه جات وسبزيجات پخته ، حبوبات وغيره بگيرند .

ـ اطفال بالاتر از يك ساله هروقت بايد غذآهائيکه مقدار کافی پروتين هاومواد غذاي محافظوي مانندويتامين ها ، منرال ها را داشته باشند بخورند خصوصآ شير ، محصولات شير ، تخم مرغ ، چوچه مرغ ، گوشت ، لوبيا ، مغزيات (خسته باب) ميوه جات و سبزيجات .

ـ غذآهاي ذکرشده بامقدارزياد موادغذاي انرژي دهنده مانند برنج، جواري، گندم، کچالو وغيره بايد يکجا گرفته شود.

ـ علاوه بر انچه که ذکر شد طفل بايد تغذيه کافی شود .

ـ تمام والدين بايد متوجه علايم سوَ تغدي دراطفال خود باشند و تا جائيکه ممکن است به آنها غذاي خوب و با ارزش بدهند .



تغذیه طفل با شیر پودري طفل را به اسهالات مکرر دچار نموده و بالاخره باعث سوَ تغذي و احتمالاً مرگ طفل میگردد .



ـ اطفالیکه مبتلاً به سوَ تغذي هستند نسبت به‌اطفالیکه خوب تغذیه شده اند اضافه تر به اسهال مبتلاً شده وازآن سبب میمیرند .

ـ سرخکان در اطفالیکه به سوَ تغذي مبتلاً اند خطرناك بوده و به زودي سبب مرگ میشود .

ـ اطفال مریض به غذا هاي مقوي ضرورت دارند اگر طفل مریض غذآ نمی خورد او را به خوردن غذآ تشویق کنید .

متاسفانه اکثر مادران مازمانیکه طفل شان مریض یااسهال میشود دادن غذاهاي مقوي را به طفل خود قطع (پرهیز) مینماید که به این ترتیب طفل شان ضعیف شده در مقابل مرض مبارزه و مقابله نتوانسته شاید بمیرد .

بطور مثال :

طفلیکه ازچندروز به این طرف اسهال بوده شایدعلایم سوَ تغذي

مثل پندیدگی پاها ، دست ها وروي دراو ظاهر شود .

سوَ تغذي عموماً دراطفال شدید تراست زیرآ آنها براي اینکه به درستی نشو و نمو کنند و صحتمند باشند به مقدار زیادي غذآ هاي مقوي ضرورت دارند.

طفلیکه به علت نخوردن غذاي کافی و مورد ضرورت مریض یاضعیف بماند گفته میشود که طفل تغذیه نا قص شده است و به سوَ تغذي گرفتار است .

سوَ تغذي معمولاً سبب مشکلات صحی ذیل دراطفال میگردد :

- نواقص درنموطبیعی طفل .
- ناتوانی طفل درقدم زدن ، صحبت کردن وفکر کردن .
- شکم پندیده ، بازوها ویا هاي لاغر .
- پندیدگی پاها، رويودست که عموماً بازخم هاي جلدي همراه است.
- کم شدن وریزش موها و از بین رفتن رنگ ودرخشندگی آن .
- خشکی چشم ها وکوري .

باآنکه مشکلات ذیل شایداسباب دیگرداشته باشد امابا نخوردن غذاي خوب (تغذي ناقص) بوجود آمده و یا این مشکلات بد تر میشوند :

- اسهال .

- برنگس گوش ها .
- سردردي .
- خونريزي بينی .
- خشکی وکفیدگی جلد .
- ضعف یا اختلاج دراطفال خورد .
- پریشانی (اضطراب عصبی)
- امراض مکروبی .
- ناراحتی معده .

معمولترین اشکال سوّ تغذي شدید قرارذیل است :

۱- سوّتغذي خشك يا (مرسموس):

اطفالیکه از هیچ نوع غذآ مخصوصاً غذآهاي انرژي دهنده به اندازه کافی نخورده باشند به سوّ تغذي خشك يا مرسموس مبتلاً میگردند.



این طفل چیزی جز پوست و استخوان نیست .

به گفته عوام به مرض گرسنگی مبتلاً خواهد شد طفلیکه درشکل دیده میشود به جزاز پوست واستخوان چیزي برایش نمانده و بدنش خیلی ضعیف ولاغر است .

این طفل به غذآ هاي بیشتر مخصوصاَ غذاهاي انرژي دهنده ضرورت دارد اگربرایش داده نشود امکان دارد بمیرد وتاوقتیکه دوباره سرحال میشود وجودش مواجه به امراض مختلف خواهد بود که این امراض حالت او را خرابتر میسازد .

۲ـ سوَ تغذي مرطوب (کواشیورکور):

از سبب نخوردن غذا هائیکه مقدار کافی پروتین دارند بوجود می آید .

طوریکه درشکل دیده میشود این طفل غذا هاي سازنده بدن (پروتین ها) رانخورده است . ممکن وي مقدار کافی غذاهاي انرژي دهنده خورده باشد اما مقدار پروتین دروجودش کم است .



لهذآ پاها ، دست ها و روي او پنديده و شايد كمي چاق به نظر برسداما عضلات او ضعيف و ناتوان ميباشد .

این اطفال به سوَ تغذي مرطوب مبتلاً اند .

این اطفال به جز پوست ، استخوان و آب چیز دیگري دربدن خود ندارند . این طفل غذآ هاي غنی از پروتین ضرورت دارد.

کواشیورکورعمومآ براي باراول زماني ظاهر میشود که طفل مبتلاً به اسهال یامرض مکروبی دیگر شود . غالبآ این سوَ تغذي دراطفالی دیده میشود که از شیر جدآ شده وبه آنها غذآ هاي ساخته شده از برنج ، جواري ، بوره با دیگر غذا هاي انرژي دهنده بدون مقدار کافی شیر یا دیگر غذا هاي غنی از پروتین داده میشود .

طفل مبتلاً به کواشیورکور از سبب پندیدگی وحتی داشتن مقدار شحم شاید چاق به نظر اید. اماعضلات اوضعیف بوده اگربازو هایش را ببینید انرآ به صورت حیرت انگیز لاغر خواهید یافت.

کواشیور کور ومرسموس دفعتآ ظاهر نمیشوند . يك طفل شاید بطور نسبتی به سوَ تغذي مبتلاً باشد اماصرف چند علامه انرآ نشان دهد .

علیحده نموده توسط علامه نشانی کنید .



نوت : دررووك بالائی الماري ادويه هاي را بگذاريد كه اولتر مورد استفاده قرارمیدهید .

٤ـ جابجا کردن مواد اضافی :

هرکارکن صحی باید مواد اضافی محل کارخود ازقبیل (کاغذ هاي بیکاره ، سرنج ها و گاز ها استعمال شده و غیره کثافات) را در یك جاي مناسب طوري جا بجا کند که مواد قابل سوخت آنرا بسوزاند و مواد باقیمانده آنرا دفن نماید تا محل کار همیشه پاك ومنظم باشد.

علامه سوتغذي دراطفال

اندازه نمودن محيط بازو :

ضخامت بازو وپاي طفل نشاندهنده خوب حالت تغذي محسوب ميگردد .

طفليكه خوب تغذيه شده باشد بازو ها وران هايش ضخيم مي باشد .



اما طفليكه درست تغذيه نشده باشد بازو ها وران هايش باريك ميباشد .



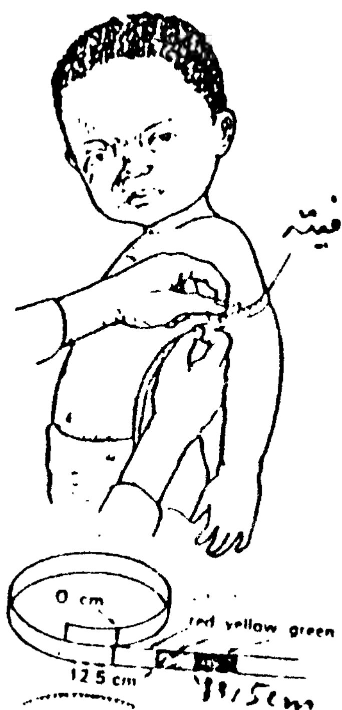
اندازه نمودن بازو درین اواخر بحیث یك میتود درست واسان شناخته شده که توسط آن ماحالت خوب تغذي طفل رادریافت نموده میتوانیم.

محیط بازو یك طفل در قسمت متوسط بازو اندازه میشود اگر محیط بازو از ٥ ر١٢ سانتی متر کم باشد طفل مصاب به سوء تغذي است .

اندازه نمودن محیط بازو یك طریقه مفید ومهم است بخاطر اینکه به سن طفل کدام ارتباط خاص ندارد فقط اینقدر بایدبدانیم که عمر طفل از یك الی پنج سال باشد اگردرتغذي طفل مشکلات کم موجود باشدتوسط اندازه نمودن محیط بازوتعین نمیگردد درین صورت باید طفل را وزن نمود .

توسط اندازه نمودن محیط بازو نشو ونماي طفل به طورنسبی تعین میگردد .

طریقه‌اندازه نمودن‌محیط بازوي اطفال توسط فیته:

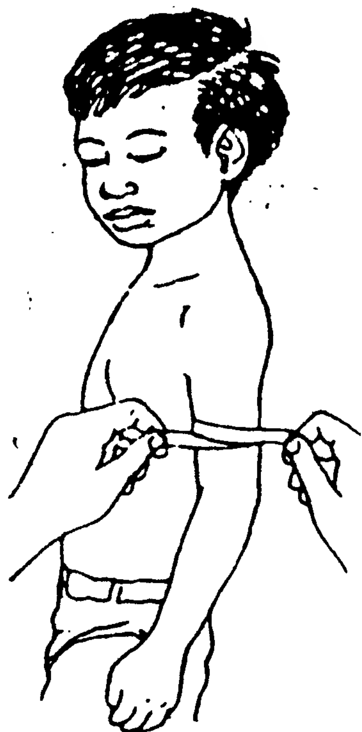


توسط فیته بازوي چپ طفل را اندازه نمائیدقسمیکه طرف‌مربوطه بشکل اویزان ومفصل آرنج طفل راست باشد محیط بازو را دربین مفصل شانه وارنج اندازه گیري کنید .

فیته را به بسیار اهستگی دراطراف بازو دور بدهیدونبایدآنقدر محکم گردد که سبب فرورفتن جلد شود .

نتیجه گیري از اندازه نمودن محیط بازو :

بازو هاي اطفال بین سنین ۱ـ۵ ساله را اندازه کنید .



ـ اگر اندازه بازوي طفل مصادف به رنگ سبز (تطابق رنگ سرخ با رنگ سبز) یعنی مصافه بیشتر از ۱۳٫۵سانتی متریاشددلالت به تغذي خوب میکند (طفل نورمال است).

ـ اگر مصادف به رنگ زرد (تطابق رنگ سرخ بارنگ زرد) یعنی مصافه بین (۱۲٫۵) الی(۱۳٫۵) سانتی مترباشددرینصو رت طفل لاغر است (مصاب به سوّ تغذ ي متوسط میباشد).

ـ اگرمحیط بازوي طفل به رنگ سرخ (تطابق رنگ سرخ بارنگ سرخ) تصادف نماید دراین صورت مصافه کمتر از۱۲٫۵ سانتی بوده و طفل بسیارلاغر را نشان میدهد (طفل مصاب به سوّ تغذي شدیداست).

اطفالیکه سن شان ازیك سال کم ویا ازپنج سال زیادباشد اندازه

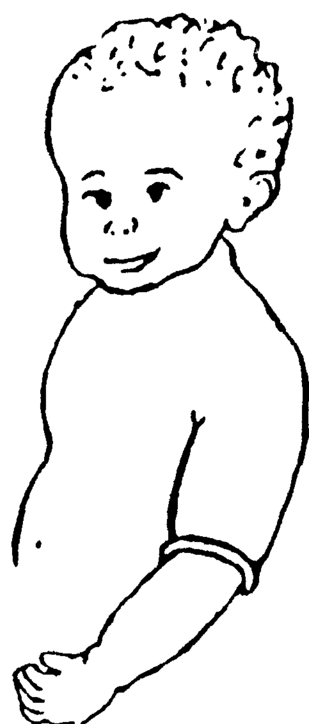
نموده محیط بازوي آنها کدام فایده ندارد .

باطفالیکه بسیار لاغر هستند چه باید کرد ؟

این اطفال به غذآ هاي بیشتر و خوبتر ضرورت دارند ، تغذیه ناکافی یك مشکل پیچیده صحی بوده وحل آن دریك جامعه نسبت به جامعه دیگر فرق مینماید .

دربعضی مناطق براي اطفال غذا هاي که داراي مقدار زیاد آب است خصوصآ درفامیل هاي غریب داده میشو د فلهذآ قبل از اینکه غذا هاي انرژي دار بگیرند معده آنها از مواد فوق پرمیگردد بنابرین پیغام صحی بسیار ساده وبسیط دربخش سروي ازلاغري هاي اطفال که‌توسط کارکنان‌اساسی صحی به‌والدین‌گفته میشودقرارذیل است :

اگر بازوي طفل اندازه هاي ذیل را نشان داد:



ـ تطابیق رنگ سرخ بارنگ سبز :

دلالت به صحت مندي نموده و

براي طفل کم ازکم روزا نه سه

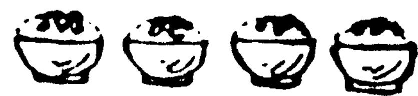
مرتبه غذآ داده شود .



ـ تطابق رنگ سرخ بارنگ زرد :

دلالت به مریضی نموده و براي طفل

کم‌ازکم روزانه چارمراتبه غذاداده شود .

ـ تطابق رنگ سرخ بارنگ سرخ :
دلالت به مریضی پیشرفته نموده و
براي طفل کم‌ازکم روزانه پنج مرتبه
غذآ داده شود.



وقایه اطفال ازمواجه شدن به تصادمات واتفاقات:

تصادمات وپیش آمدهااکثرآ دربین اطفال عمومیت داشته بعضی آنها خیلی خطر ناك بوده و سبب از بین رفتن طفل میشود ، بعضآ این تصادمات سبب معیوبیت هادربین اطفال شده که تااخرعمر براي شان سبب رنجش خواهد شد . بنابران والدین اطفال تا حد امکان کوشش نمایند تا از این تصادمات جلوگیري بعمل آید .

مهمترین تصادمات ایام طفولیت :

در اطفال خورد سال که تازه به راه رفتن شروع (چارغوك) میکنند ویا دراطراف خانه روي سینه خود را کش میکنند شایدبه حوادث ذیل از قبیل خراشیدگي جلد ، سوختگی با آتش، سوختگی با آب جوش یا روغن داغ ، افتادن ازیك ارتفاع که در اثر آن طفل زخمی و یا کسر خواهد برداشت .

تسممات دراین ایام طفولیت واطفال بزرك عمومیت داشته وخیلی هازیادتصادف میکند عمومآ این تسممات ازسبب خوردن تیل خاك،

پطرول ، مواد کیمیاوي ، مواد حشره کش موش ها، دواهاي نباتات ودواهاي امراض انسانی مثل تابلیت ها، کپسول ها، شربت ها وغیره بوجود میاید .

غرق شدن درآب هم تصادف خیلی معمولی ایام طفولیت بوده و اطفالیکه درحویلی هاوکوچه هاباهم سالان خویش شوخی وبازي مینمایند اکثرآ به این خطر مواجه میشوند که خیلی خطرناك بوده وسبب مرگ اطفال میشود. چاه هاي بدون سرپوش، حوض ها ، دریاها وآب هاي ایستاده درقریه جات عوامل عمده غرق شدگی را تشکیل میدهد .

در اطفال بزرگ علاوه از تصادفات دوران کودکی که قبلاً ذکر شد حوادث دیگر از قبیل تصادمات ترافیکی ، افتادن از بایسکل ، افتادن از بام ها و دیوارها عمومیت دارد. این حوادث عمومآ دراطفال بین سنین ۸ـ۱۶ ساله بیشتر تصادف میکند بخاطریکه اطفال دراین سن وسال خیلی باجرئت میباشند .

چون تمام این خطرات حیات اطفال را مورد خطر قرار میدهد ازین رو بایدتمام افراد جامعه، حکومت و موسسات خیریه درجلوگیري این حوادث باهم یکجا کار نمایند. به تنهائی جلوگیري ازاین حوادث مشکل بوده ونمیتوان آنرا کم ساخت. بطور مثال کارهاي را که دولت

دراین مورد انجام دهند عبارتند از :

۱ـ قوانین ترافیکی را وضع نموده وازآن کنترول جدي نمایند .

۲ـ سن حداقل وحداکثر موتررانی را تعین نمایند .

۳ـ مردم را به اشارات وعلامات ترافیکی وغیره اگاهی دهند .

٤ـ اطراف چاه ها و حوض ها را کتاره بگیرند .

٥ـ چاه هاي کهنه ، خرابه ها ، گودال ها را از بین ببرند .

٦ـ تهیه د ر و س د ر مکاتب به خاطر جلوگیري ا ز تصا د مات و اتفاقات .

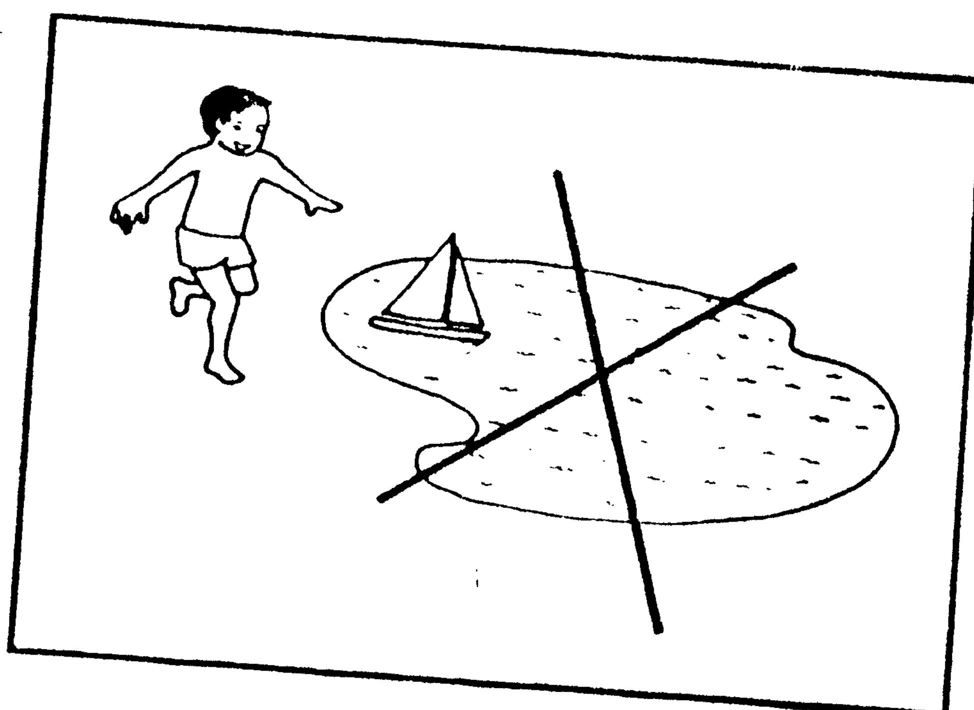
خانواده ها باید مراقب اطفال خود درخانه ها بو ده و به آنها بیآموزند که چه گونه ازپیدآ شدن چنین حوادث واتفاقات جلوگیري کنند .

براي اینکه فهمیده شودکه چگونه از تصادفات غم ناك جلوگیري شده میتواندیك مثال ذکر میشود :

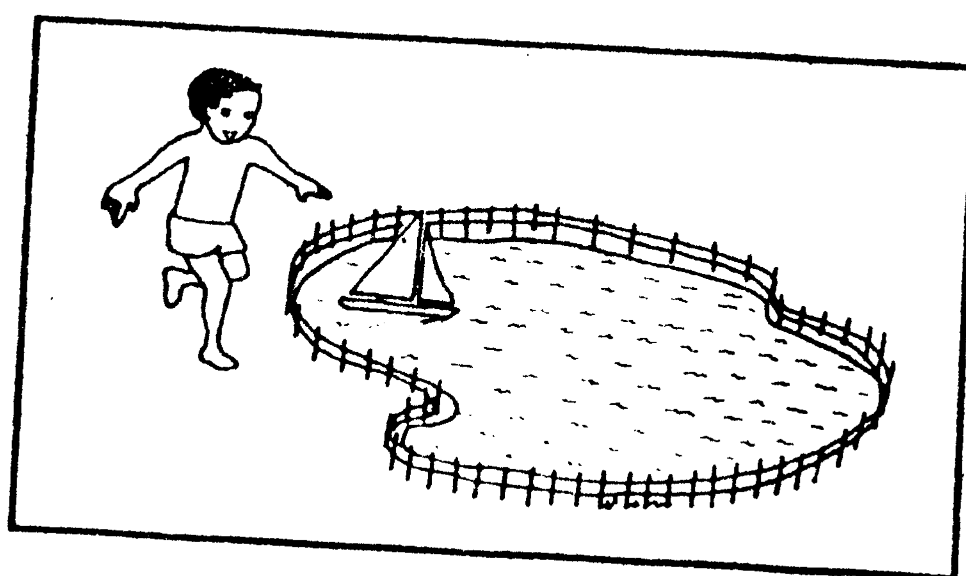
یك طفلیکه نزد حوض یا آب ایستاده قرارگرفته وبه آب باز ي بلدیت ندارد لازم است از این طفل مراقبت جدي بعمل اید تاغرق نگردد بنآ چه باید کرد :

۱ـ کوشش نمایم تاخود را ازخطردایمی مطمین ساخته آب ایستاده

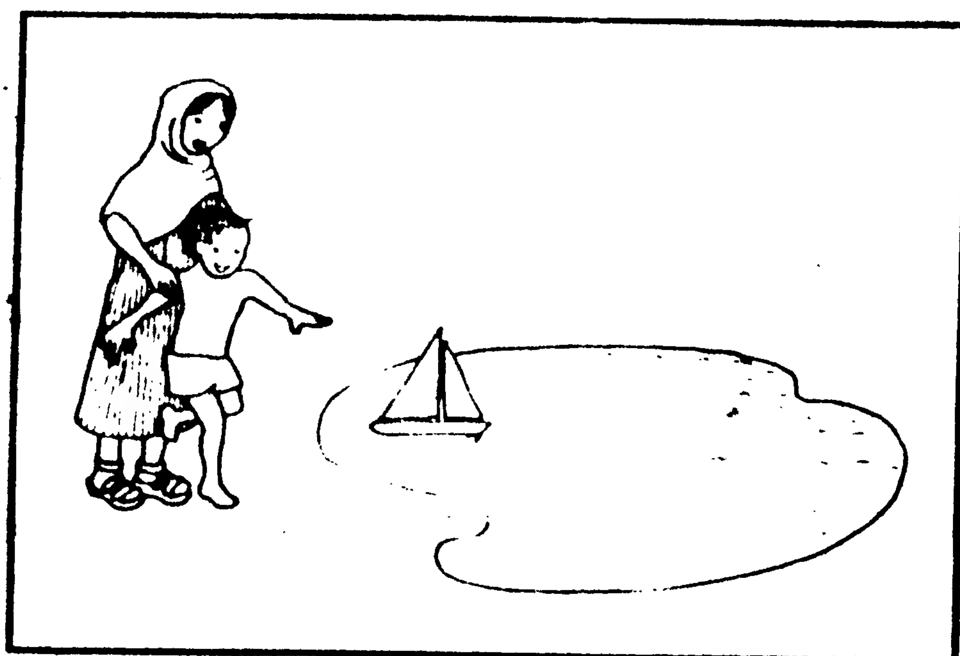
را از بین ببریم .



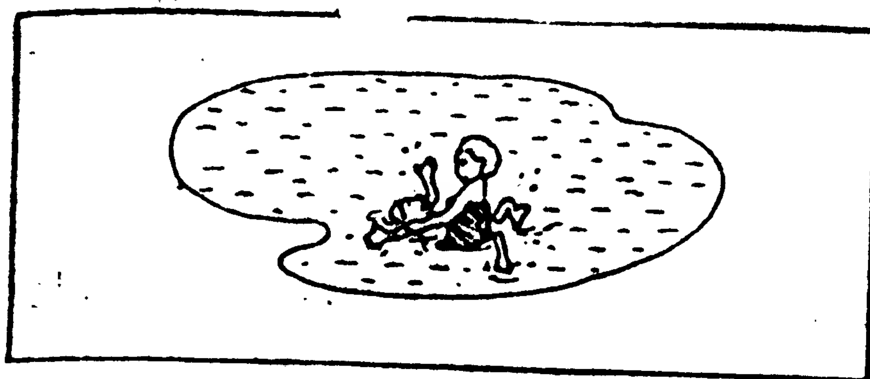
۲ـ اطراف حوض یا آب ایستاده را باید کتاره گرفته تا طفل به آب نزدیك شده نتواند .



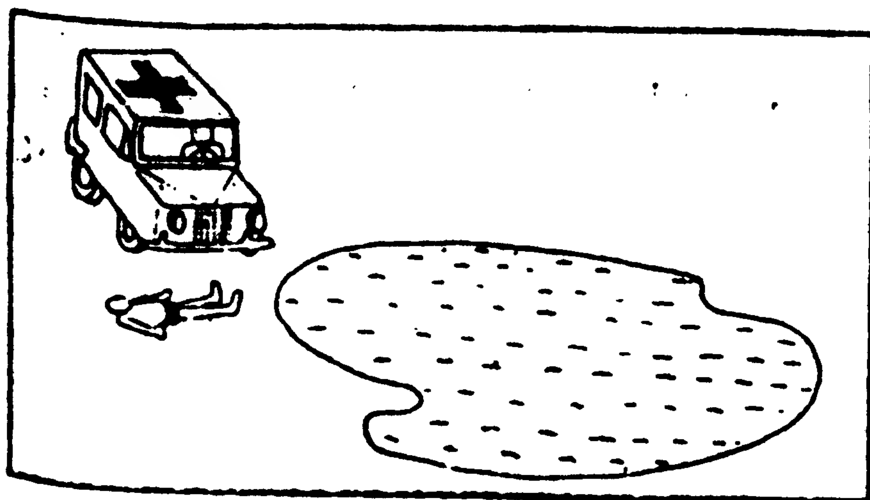
۳ـ طفل را از نزدیك حوض یا آب ایستاده دور سازیم .



٤ـ طفل را آب بازي یاد بدهیم .



٥ـ آماده ساختن کلنیك هاي عاجل و موتر هاي امبولانس جهت نجات غرق شدگی ها .



٦ـ تهیه نمودن ضرورت هاي معالجوي و احیاي مجدد .

براي کارکنان اساسی صحی لازم است تا درقسمت جلوگیري از تصادفات و حوادث در محل خویش کارهاي ذیل را انجام دهد :

١ـ بایدتمام معلومات راجع به حوادث واتفاقاتیکه دربین اطفال درچند سال اخیردرمحل کارشان رخ داده است جمع آوري نموده تا فهمیده شود که کدام نوع حوادث به چه تعداد ، حیات اطفال رامورد خطر قرارداده است و براي جلوگیري ازوقوع دوباره آن گرفتن کدام تدابیر لازم است .

٢ـ فامیل هاخصوصآمادران اطفال را ازوقوع حوادث ناگواریکه اطفال شان را در خانه هاودیگر محلات موردخطر قرارمیدهند باخبر ساخته وطرز جلوگیري انرا براي شان بفهمانند .

٣ـ اطلاعات وراپور هاي منظم خود رادرموردحوادث واتفاقات اطفال براي مسئولین صحی ودیگر موسساتیکه در رابطه با جلوگیري چنین حوادث کارمیکنند بسپارندو ازایشان در این قسمت مشوره بگیرند.

٤ـ با معلمین مکاتب مشوره نمایندکه چگونه اطفال را ازاین خطرات نگهدارند ، پروگرام هاي تربیوي لازم را درمورد تشریح و در دروس خود بگنجانندوتدابیر جلوگیري واقعات را معلمین از اطفال در مکتب سوال نمایند . فلم ها ، نمایش نامه ها ، شکل ها ، سلاید ها تهیه

۵ـ تهیه نمودن سامان وآلات مورد ضرورت :

براي اینکه کارکن اساسی صحی وظیفه خود راخوب انجام دهد ضرورت به یك تعداد سامان و آلات دارد که توسط آن میتواند به درستی کار هاي ذیل را انجام دهد :

ـ فامیل ها و مردم محل خود را معاینه نماید .

ـ مریضان را تداوي نماید .

ـ فعالیت و واقعات امراض ، وفیات ، تولدات و غیره را ثبت و یادداشت کند .

قسمت عمده سامان وآلات مورد ضرورت انرا آمرین صحی تهیه خواهند کرد اما براي پیشبرد بهتر کار تان باید از مردم محل در ین مورد نیز خواهش کمك نمائید تایك تعداد مواد مورد ضرورت تانرا تهیه نمایند .

سامان وآلات مورد ضرورت باید به درستی محافظت ونگهبانی گردد .

الف ـ تهیه سامان وآلات غیر تخنیکی :

سامان وآلات غیرتخنیکی که دریك پوست صحی براي پیشبرد خدمات صحی محل ضرورت است عبارتنداز:

ـ یك محل سرپوشیده ، یك اطاق بایك لوحه (مرکز صحی) .

نموده تا اطفال در این مورد توجه بیشتر نمایند .

مراقبت اطفال مریض :

اطفال نسبت به کاهلان بیشترمریض میشوندو زودترازبین میروند، بخاطریکه بدن شان در مقابل ا مراض مانند کاهلان مقاومت ندارد و باید در هنگام مریضی از اطفال مراقبت جدي نموده و نکات ذیل را بخاطر داشت :

۱ـ اطفالیکه خوب تغذي میشوندنسبت به اطفالیکه ناقص تغذیه شده اند کمتر مریض میشوند .

۲ـامراض در اطفالیکه ناقص تغذي شده اند نسبت به اطفالیکه خوب تغذي شده اند خطرناکتربوده وچانس ازبین رفتن شان زیاد میباشد.

۳ـ اطفالیکه بسیار کار میکنند و وقت تفریح کردن وبازي را نداشته باشند زیاد تر مریض میشوند .

٤ـواکسینیشن مکمل ازامراضیکه سبب مرگ اطفال میشودوقایه وجلوگیري میکند .

٥ـ شروع تداوي در مرحله اول مریضی ، مریض را از خطرات مرض محافظه میکند .

٦ـ طفل مریض باید تغذیه خوب شود وهم مقدار کافی مایع بنوشد تا وجود ش درمقابل مریضی توان مقابله را پیدا نماید .

۷ـ طفل مریض نسبت به مریض کا هل به مراقبت و مواظبت جدي ضرورت دارد .

۸ـ طفل مریض هیچگاه نباید تنها گذاشته شود .

۹ـ طفلیکه غذآ نمی خورد و چیزي نمی نوشد و علاقه به بازي کردن نشان نمیدهد امکان دارد درمرحله اول شروع کدام مریضی قرارداشته باشد وباید بادقت مراقبت شود .

۱۰ـ اگرطفل مریض درشروع مریضی مراقبت خوب وجدي نشودامکان زیاد دارد که مریضی وي وخامت (پیشرفت) پیدآ نماید .

۱۱ـ متوجه باید بود که اطفال کم وزن و ضعیف که وزن خود را از دست داده باشند بسیار زود مریض شده ومریضی درایشان خطرناکتر نسبت به اطفال دیگر میباشد .

۱۲ـ مردم محل شما در مورد مراقبت اطفال مریض شاید نظرات و مفکوره هاي مختلف داشته باشند این نظرات ورسم ورواج ها را باید جمع نمائید .

نظرات مفید آنرا دوباره بمردم با فایده آن تبلیغ کرده و نظرات ، رسم و رواج هاي مضروبی اساس آنرا از مردم محل خویش دورکنید و کوشش نمائید تا به هر طریقه ایکه میشود مردم چیزهاي خوب را بفهمند . عادات صحی خوب را در بین مردم تان مروج سازیدو آنها

را از انجام دادن عادات خراب وغیر صحی ممانعت نمائید ، همیشه در قسمت اطفال باید خود را متیقین به این نکات سازید :

۱ــ آیاطفل بمقدار لازم غذآ میخوردیانه ؟ (به استثناي بطن دردناك وسخت) .

۲ــ ایا طفل بمقدار کافی مایع مینوشد یانه ؟

۳ــ هرروز طفل حمام داده میشود یانه ؟

٤ــ ایا طفل درست مراقبت میشود یانه ؟

مریضی هاي قابل تشویش که نزد اطفال عمومیت دارد:

تیتانوس دراطفال نوازد :

اگر براي قطع نمودن ناف درهنگام ولادت از پاکی زنگ زده ویا قیچی ناپاك استفاده شودطفل مبتلابه تیتانوس میشود مکروب تیتانوس از طریق ناف داخل بدن طفل میشود . درمرحلهٔ اول بازو ها و پاهای طفل شخ شده و بعدآ طفل نمیتواند دهن خود را باز نماید و غذآ بخورداطفال مبتلاً به این مرض تنها در شفاخانه تداوي شده میتوانند و در اکثر واقعات طفل میمیرد لاکن این مرض با تدابیر ذیل وقایه شده میتواند .

۱ـ مادر حامله قبل از ولادت باید واکسین ضد تیتانوس شود .

۲ـ باید دایه یا قابله در وقت قطع نمودن ناف از پاکی جدید وپاك استفاده نماید .

۳ـ پانسمان ناف با تکه هاي پاك و معقم صورت گیردوهمچنان بالاي ناف طفل هیچ چیز از قبیل پودر، خاك ، خاکستر وغیره نپاشید .

امراض انتانی :

شش مرض انتانی کشند ه اطفال (تیتانوس ، دیفتري ، سیاه سرفه ، پولیو ، سرخکان وتوبرکلوز) بواسطه واکسینیشن وقایه وجلوگیري میشود د رصورت نکردن واکسین هاي امراض فوق اطفال به این امراض مبتلاً شده و مریضي خطرناك سیر میکندو امکان دارد بمرگ طفل تمام شود و همچنان مرض را به اطفال دیگر نیز سرایت میدهند .

اسهال :

اسهال در نزد اطفال یکمرض خطرناك بوده واضافه تر سبب مرگ دراطفال میشود .

اطفالیکه به شیر مادر تغذیه میشوند کمتر به اسهال مبتلاً میگردند .

اکثراسهالات توسط خوردن غذآ نا پاك و آب نا پاك (غیرصحی) بمیان میآید ، براي اینکه اسهال اطفال تداوي ووقایه گردد به مادران

شان نکات ذیل را بفهمانید :

١ـ تغذي طفل باید باشیر مادر صورت گیرد .

٢ـ براي طفل غذاي جامد حداقل چهار مراتبه در روز به طفل داده شود و غذآ باید میده و نرم گردد تا به اسانی توسط طفل خورده شود .

٣ـ یك گیلاس مایع او، ار، اس هردفعه که طفل مبتلاً به اسهال تغوط میکند داده شود .

٤ـ اگراسهال درمدت دوروز خوب نشد طفل را بمرکز صحی انتقال دهیدومقدار زیاد مایع او، ار، اس درطول راه براي طفل داده شود.

مراقبت طفل درخانه :

طفلیکه تب دارد:

تب در نز د اطفال خطرناك شده میتواند خصوصآ اگر تب بلند (بالا تر از ٣٩ درجه سانتي گرید) باشداطفال درمقابل تب مقاومت نداشته فورآ بدون معطلی کمك هاي ذیل را انجام دهید :

١ـ طفل را کاملاً برهنه سازید .

٢ـ طفل راپکه نموده وتکه هاي ترشده درآب سردرا بالاي وجودش بگذارید .

٣ـ طفل تب دار باید مقدار زیاد مایع بنوشد .

٤_ مطابق به سن طفل باید پاراسیتامول توصیه شود .
٥_ باید همیشه از طفل تب دار مراقبت نموده هیچگاه تنها گذاشته نشود .
٦_ اگر تب طفل در ظرف ٢٤ ساعت پائین نیاید والدین باید طفل شانرا هرچه زود تر بمرکز صحی انتقال دهند .

طفلیکه سرفه میکند :

سرفه یك عکس العمل خوب طرق تنفسی بمقابل مانعه سیستم تنفسی میباشد ، انسان میتواند توسط سرفه کردن تقریباً سیستم تنفسی خود را پاك نگهدارد .

وقتیکه یك طفل سرفه داردبایدبه نکات ذیل توجه جدي گردد:

١_ طفل را به دیوار تکیه داده در حالیکه پشتی در عقبش باشد بنشانید .
٢_ روي سینه او را با لباس فراخ بپوشانید لبا س ضخیم (دبل) سرفه ها را شدت میبخشد .
٣_ روز ٤_٥ مراتبه غذآ کم کم براي طفل داده شود .
٤_ مایعات زیاد به طفل داده شود .
٥_ تنفس نمودن بخارات آب گرم براي طفل مفید است .
٦_ در حالات ذیل طفل ایکه سرفه دارد باید بمرکز صحی انتقال

داده شود .

* اگر سرفه درظرف ۳ـ٤ روز بهبود ي حاصل نکند .

* درصورتیکه وزن طفل کم شده باشد .

* طفل تب بلند داشته باشد .

* درصورتیکه کسی دیگرازاعضاي فامیل مصاب به توبرکلوزبوده باشد.

بصورت عموم اطفال بعد از مریضی ودرزمان مریضی ضرورت به انرژي زیاد دارند زیرآ توانائی و قوت ایکه طفل در زمان مریضی از دست داده است باید دوباره جبران گردد و براي اینکارباید طفل را :

۱ـ روزانه ٤ـ۳ مراتبه غذاي خوب وکافی بگیرد .

۲ـ میوه جات وسبزیجات زیاد بخورد .

۳ـ براي ٤ـ۳هفته ازفعالیت زیاد که سبب خستگی طفل شود جلوگیري بعمل آید .

٤ـ طفل باید در مرکز صحی مورد معاینه قرارگیرد تا فهمیده شود که وزن خود را بعد از مریضی دوباره حاصل نموده است یا خیر ؟



مراقبت امراض عام اطفال :

۱_ اسهالات ودیهایدریشن

اگر مواد غایطه یك شخص نرم و آبگین شود به اسهال مبتلا گردیده است ، اسهال جزئی و شدید شده میتواند و همچنان حاد ومزمن میشود .

دراسهال آب ونمکیات بدن ضایع شده وشخص به دیهایدریشن (کمبود آب بدن) مبتلا می گردد .

دیهایدریشن یك خطر بزرگ اسهال بوده و اکثراً مریضان مصاب به اسهال از این سبب میمرند.

اسهال دراطفالیکه به سوّ تغذي دچار باشند بسیار عام وخطرناك است .

اطفالیکه از غذاهاي خوب استفاده مینمایند امکان به وجود آمدن اسهال در آنها بسیارکم میباشد باآنهم اگر مصاب به اسهال شوند به زود ترین فرصت خوب میشوند .

اما اطفالیکه از غذا هاي ناقص ونامکمل استفاده میکنند امکانات بوجود آمدن اسهال در آن زیاد بوده وشاید از سبب آن بمیرند .

اسهال اسباب زیاد دارد اکثر واقعات اسهال حتی ا گر سبب آنرا ندانید بسیار خوب درخانه تداوي شده میتواند .

اسباب اسهال :

۱ـ تغذیه ناقص :

تغذیه ناقص طفل را ضعیف نموده و زمینه رابراي حملات متکرر و شدید اسهال مساعد می سازد .

۲ـ امراض ویروسی :

این نوع اسهالات عموماً خفیف میباشد .

۳ـ باکتري ها وامیب .

٤ـ کرم ها .

٥ـ امراض خارج ازسیستم هضمی مانند گوش دردي ، التهاب تانسل ها ، سرخکان وغیره .

٦ـ ملاریا .

۷ـ تسمم غذائی .(غذاي فاسد شده)

۸ـ ناتوانی در هضم شیر (دراطفال مضاب به سؤ تغذي)

۹ـ مشکلات درهضم غذاي جدید براي طفل .

۱۰ـ حساسیت مقابل یك عده از غذآ ها (بعضی اطفال مقابل شیر گاو حساسیت دارند).

۱۱ـ تاثیرات سؤ بعضی دواها مانند امپیسیلین .

۱۲ـ خوردن جلاب ها ، نباتات مخرش وبعضی از زهرها.

۱۳ـ خوردن مقدار زيادي ميوه هاي خام ويا غذاهاي بسيار چرب.

تداوي اسهال :

براي اکثر واقعات اسهال به دواضرورت نيست. دراسهال بزرگ ترين خطر کمبود آب بدن (ديهايدريشن) ميباشد . درصورتيکه اسهال تادير مدت (مزمن) ادامه يابد بزرگترين خطرآن مبتلاً شدن به سؤ تغذي است .

بنابرين مهم ترين بخش تداوي را دادن مقدار کافی مايعات و غذآ هاي خوب تشکيل ميدهد .

صرف نظر از اينکه سبب اسهال چه است هميشه نکات ذيل را در نظر داشته باشيد :

۱ـ از ديهايدريشن جلوگيري نموده يا آنرا کنترول کنيد .

شخصيکه مواد غايطه آبگين دارد بايد مقدار زياد مايعات بنوشد . اگر اسهال شديد باشد يا علايم ديهايدريشن ديده شود به مريض او، ار، اس بدهيد .درصورتيکه مريض آنرا ننوشد باآرامی مجبورش کنيد تا آنرا بنوشد .

۲ـ ضروريات غذائی را تهيه سازيد .

ـ نوزادان مبتلاً به اسهال بايد با شيرمادرتغذيه شوند .

ـ يك ميز با دو عددچوكى .

ـ يك يا دو عدد الماري .

ـ درصورت امكان يك عدد چپركت يا ميزمعاينه مريض .

ـ يك‌يادوعدد دراز چوكى.

ـ يك عدد قفل .

ـ يك يا دو عدد طشت .

ـ صابون ، د ستمال و

يك سطل .

ـ يك يا د و عد د ظرف

براي ذخيره آب .

ـ يك عدد جارو ، صافى ، كاسه پياله وگيلاس .

ـ يك عدد اشتوب وتيل .

ـ قيچى ، چاقو و قاشق .

ـ چند عدد كتابچه ياد داشت ، پنسل ، قلم ، پنسل پاك ، قلم تراش ، كاغذ سفيد ،خط كش و چند عدد دوسيه .

ـ اگر ممكن باشد يك چراغ تيلى (لمپه يا الكين) و گوگرد تهيه گردد .

ـ بايسكل :

به کارکن اساسی صحی دربرابر کارش معاش داده میشود .

چگونگی تربیه کارکنان اساسی صحی :

چگونگی تربیه کارکنان اساسی صحی مربوط است به :

۱ـ وظایفی که به انها سپرده میشود .

۲ـ مشکلات صحی ایکه باید حل شود .

۳ـ درجه انکشاف مملکت و یا ناحیه ایکه آنها باید درآن کار کنند.

٤ـ درجه تحصیل .

درکشورهاي رو به انکشاف مدت پروگرام تربیوي براي کارکنان اساسی صحی طور اوسط در حدود (۸) هفته است این مدت نظر به شرایط جهادي در کشوراسلامی ما افغانستان تمدید گردیده و (۱۲) هفته به حیث مدت مناسب براي تربیه کارکنان اساسی صحی قبول شده است .

دایرساختن کورسهاي ریفرشر غرض ارزیابی مهارت هاي تدریس شده و همچنان غرض تدریس مهارت هاي جدید ضروري میباشد این کارباطرح برنامه منظم انجام میشود .

وظایف کارکنان اساسی صحی :

وظایف و مسئولیت هاي کارکنان اساسی صحی مواظبت صحت و انکشاف محل هردو را دربر میگیرد مگر متوجه باید بود که آنچه

ـ طفل خورد یا کم وزن و یا هرکسی لاغر و ضعیف درتمام مدتیکه اسهال است وهمچنان زمانیکه صحت می یابد ، باید مقدار کافی غذا هاي سازنده (پروتین) وانرژي دهنده را بخورند .

اگرشخص به علت اینکه شدیدآ مریض است ویااستفراغ دارد چیزي خورده نتواند باید بمجرد اینکه قا در به خوردن شود دوباره غذآ بخورد . اگر چه خوردن غذآ در اول شاید دفعات مواد غایطه را زیاد بسازد اماّ درعین حال زندگی مریض را نجات میدهد .

ـ اگرطفلی کم وزن به اسهال مبتلاّ شده و اسهالش چندین روز دوام کند یا بطور مرتب بر گردد به او غذا هاي غنی از پروتین بدهید. عمومآ هیچ تداوي دیگر ضرورت نمی باشد .

ـ اگر طفلی بزرگ یا شخص بالغ که خوب تغذیه شده باشد و به اسهال حاد مبتلاّ گردد شاید به زودي و با رژیم غذائی مایع مانند: چاي ، شوربا یا او ، ار ، اس دوباره بهبود یابد . اما اگر بیشتر ازیکروز دوام کند ، شخص باید شروع به غذآ خوردن نماید .

غذآ براي افرادیکه مبتلاّ به اسهال هستند:

زمانیکه شخص و یا یك طفل استفراغ میکند و یا نمیتواند چیزي بخورد . باید مایعات ذیل را بنوشد .

چاي ، آب برنج ، شورباي گوشت ، تخم یا لوبیا ، او، ار ، اس و

شیرمادر .

زمانیکه شخص قادر بخوردن میشود علاوه از مایعات فوق وغذآ هاي ذیل یا مشابه به این ها را بخورد .

غذاهاي انرژي دهنده :

کیله هاي رسیده (پخته شده)، بسکیت ، جو و دیگرحبوبات خوب پخته شده ، جواري تازه (که خوب پخته ومیده شده باشد) کچالو وسیب (پخته شده) .

غذاهاي سازنده بدن :

شیر، مرغ (جوش داده شده یاسرخ شده) تخم (جوش داده) گوشت (خوب پخته ومیده شده بدون روغن و چربی) لوبیا، دال یا نخود(خوب پخته و میده شده) و ماهی که خوب پخته شده باشد.

ازخوردن چیزهاي ذیل پرهیز کنید:

غذا هاي چرب و روغنی، میوه هاي خام، لوبیاي پخته شده در روغن ، غذا هاي مصاله دار وهرنوع جلاب .

جلوگیري از اسهال :

اگر چه اسهال اسباب مختلف دارد معمولترین سبب آن انتان وسؤ تغذي است .

بارعايت حفظ الصحه وغذاي خوب از اكثر واقعات اسهال جلو گيري شده ميتواند .



دايره معيوبه سوء تغذي
و اسهال زندگی بسياري
از اطفال را ميگيرد

اطفال مبتلاً به سوً تغذي نسبت به اطفاليكه به خوبی تغذي شده اند بيشتر مبتلاً به اسهال ميشود وميميرند .

بااين حال اسهال خودش ميتواند بخشی ازعلت عمده سوً تغذيه باشد اگر سوً تغذي قبلاً وجود داشته باشد اسهال انرا بسرعت بدتر ميسازد .

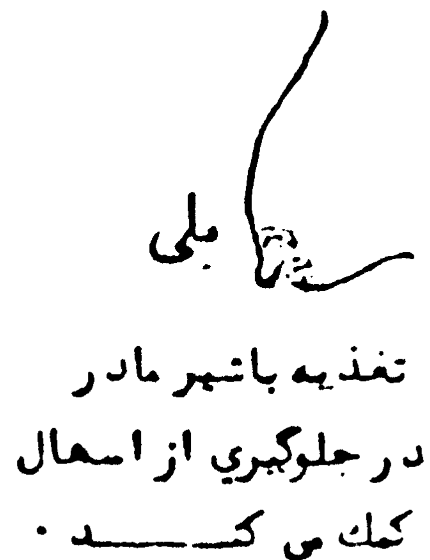
سوَ تغذي سبب اسهال و اسهال سبب سوَ تغذي ميشود .

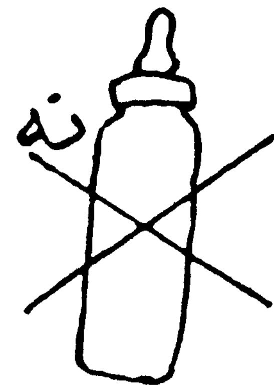
اين امر يك دايره معيوبه را بوجود ميآورد كه هر عامل ، عامل ديگر را شدت ميبخشد. به اين دليل تغذيه خوب دروقايه وتداوي اسهال مهم است .

- باجلوگيري از سوً تغذي از اسهال جلوگيري كنيد .
- با جلوگيري از اسهال از سوً تغذي جلوگيري كنيد .
- جلوگيري ازاسهال هم به تغذيه وهم بهحفظ الصحه ارتباط ميگيرد (به بخش حفظ الصحه مراجعه شود).

اینك چند پیشنهاد دیگر براي جلوگیري از اسهال در نوزادان که خیلی مهم است قرارذیل اند:

ـ نوزادان را باید با شیرمادر تغذیه کنید نه باشیرخشك .





براي چهار ماه اول به نوزادان صرف شیرمادر بدهید، شیرمادر به نوزادان کمك میکند تادرمقابل مکروب هاي که سبب اسهال میشود مقاومت نمایند . اگر تغذیه نوزادان با شیرمادر ممکن نباشد او را باپیاله وقاشق شیر بدهید .

از شیرچوشك هیچوقت براي تغذیه طفل استفاده نکنید زیرآ پاك نگهداشتن آن مشکل است وزیاد احتمال دارد که سبب امراض مکروبی واسهالی شود .

ـ زمانیکه به دادن غذاهاي جامد یاجدید به نوزاد شروع میکنید ، ابتدآمقداري کم به او بدهید وآنرا بخوبی میده کنید به این ترتیب نوزاد میتواند غذا هاي جدید را هضم کند، اما اگر مقداري زیاد غذآ را یکدفعه بخورد شاید به اسهال مبتلآ شود .

ـ نوزاد وجایش را پاك نگهدارید. مواظب باشید طفل اشیاي کثیف را بدهنش داخل نکند .

ـ به نوزادان دواهاي غیر ضروري را ندهید .

دیهایدریشن یاکمبود آب بدن :

بسیاري اطفالیکه اسهال دارندو میمیرند سبب عمده آن اینست که آب کافی در بدن شان باقی نمی ماند .

این کمبود آب بدن دیهایدریشن گفته میشود ، دیهایدریشن دریك شخص وقتی بوجود می آیدکه مقدارآب را که بدنش ازدست میدهد بیشترازمقدارآبی باشد که شخص میگیرد این واقعه درنتیجه اسهال شدید مخصوصاً وقتیکه با استفراغ همراه شود بمیان میاید.

دیهایدریشن درهنگامیکه شخص خیلی مریض است غذا یامایع کافی گرفته نمیتواند نیز دیده شده میتواند .

دیهایدریشن درهرسن و سال دیده میشود اما دراطفال خورد سریعتر پیدآ شده و خطرناك تر است .

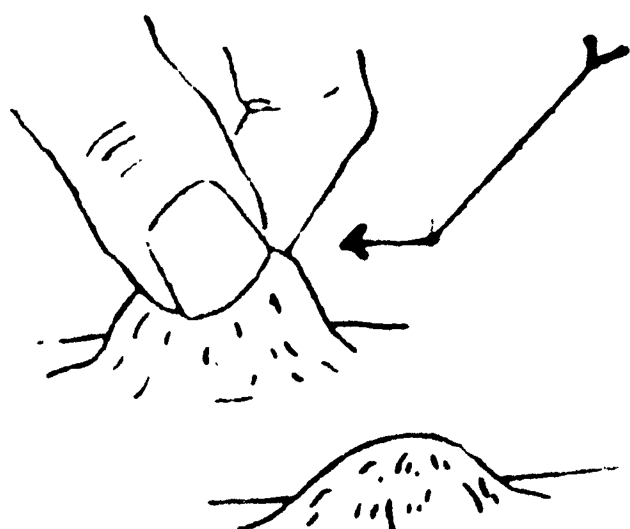
· هر طفلیکه اسهال آبگین دارد در او خطر دیهایدریشن موجود است .

اعراض وعلایم دیهایدریشن :

۱ـ شیردان سرفرورفته میباشد . (دراطفال الی سن یکسالگی) .

۲ـ چشم ها فرورفته

و بدون اشك است .



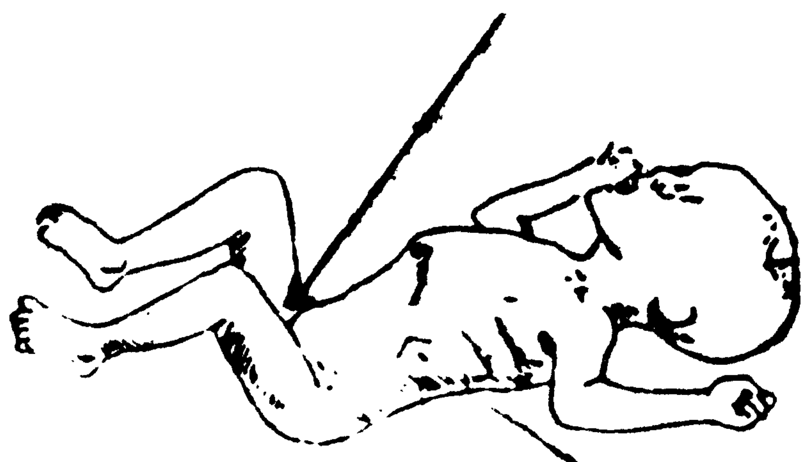
۳ـ دهن خشك میباشد .

۴ـ جلدارتجاعیت خود

را از دست میدهد .

جلدرا به این ترتیب بین دو

انگشت بگیرید وبلند کنید .



اگرجلدبزودي دوباره بحالت

طبیعی برنگشت نشان میدهد

که آب بدن کم شده است .

۵ـ مقدار ادرار کم شده و رنگ آن تیره (کوکاکولا) میشود یا اصلاً

ادرار هیچ وجود نمی داشته باشد

۶ـ وزن دفعتاً بطور قابل ملاحظه کم میشود .

۷ـ در دیهایدریشن خیلی شدید شاید نبض سریع وضعیف (شاك)

شده وسبب تنفس سریع و عمیق شود ، شاید تب یا اختلاج بوجود

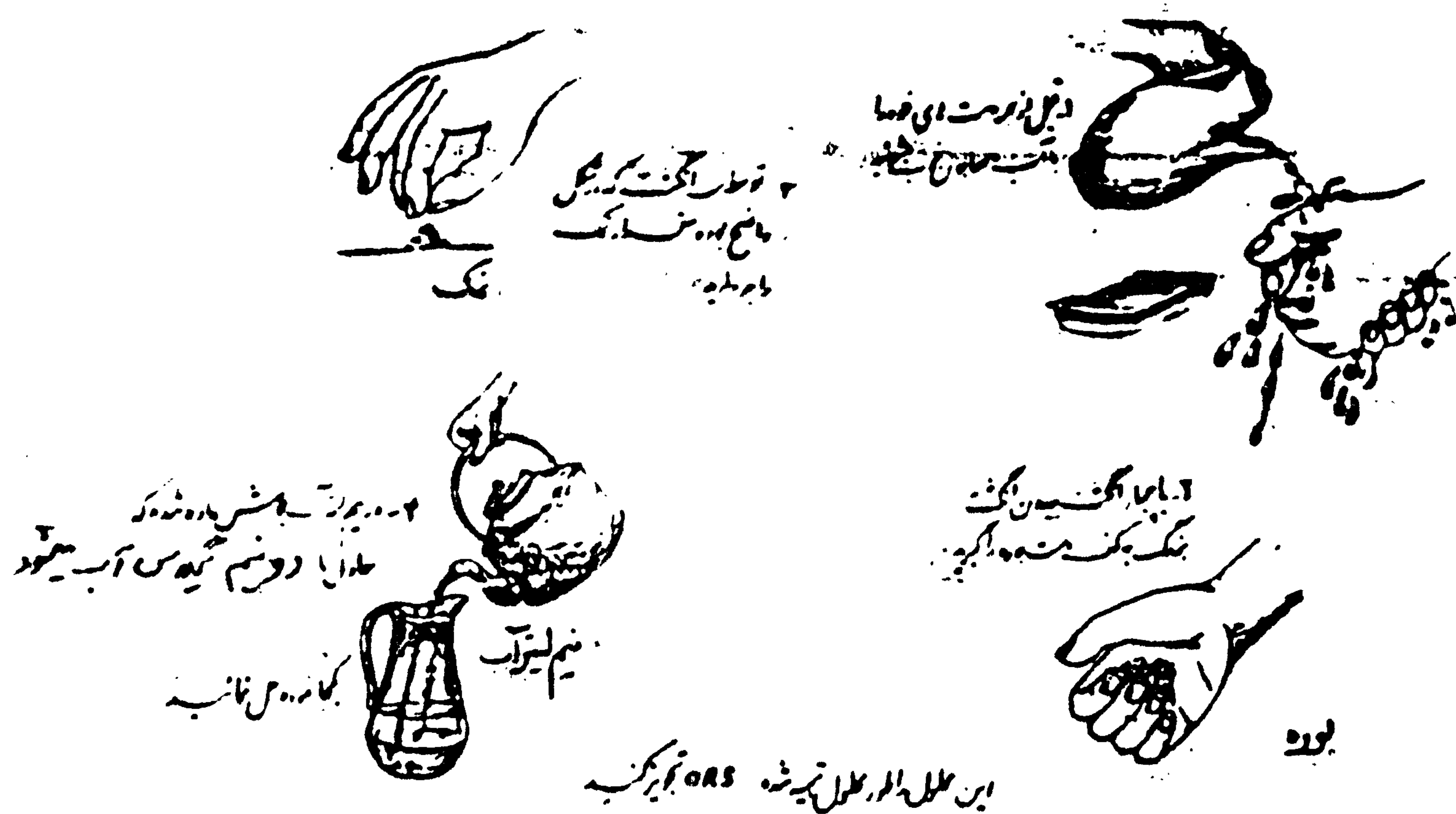
اید .

تداوي وجلوگيري ديهايدريشن :

شخصيكه آب وجودش كم شده ميرود بايد مقدار زياد مايعات ، آب ، چاي ، شوربا وغيره بنوشد . تا از ديهايدريشن جلوگيري شود .

از ديهايدريشن عموماً جلوگيري شده ميتواند به شرطيكه شخصي مبتلاً به اسهال (صرف نظر ين كه استفراغ ميكند ياخير ؟) از همان آغاز اسهال مقدار زيادي او، ار، اس بنوشداين مسئله مخصوصاً براي اطفال خورد كه مواد غايطه آبگين دارند بسيار مهم است .

اگرپاكت هاي او، ار ، اس دردسترس نباشد محلول بوره ونمك را بطريقه ذيل درخانه ساخته ميتوانيد .



جهت تعين مقدار آب براي تهيه محلول بوره ونمك بهتر است كاركن

صحی ظروف، گیلاس ها وپیاله هاي مروج در منطقه خود را توسط جك درجه دارپیمانه کرده و آنهارابراي مردم (مادران) نشانی کند . و طبق آن هدایت لازم به مریضان بدهد .

۲ـ توبرکلوز :

(به بخش امراض تنفسی مراجعه شود) .

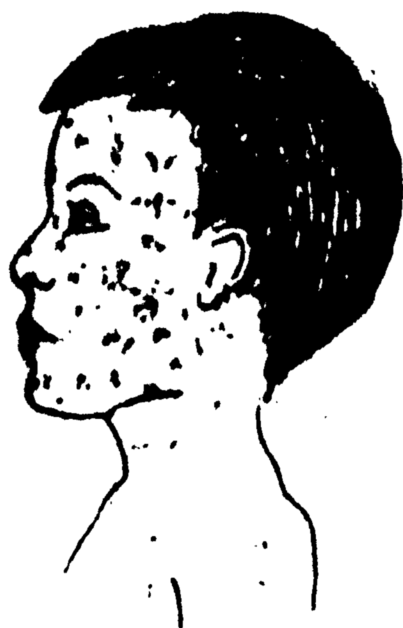
۳ـ سرخکان :

این مرض ویروسی شدید مخصوصاً دراطفال مبتلاً به سوٌ تغذي یا توبرکلوز خطرناك است .

ده روز بعداز تماس با طفل مبتلابه سرخکان با علایم ریزش بینی ، چشمان سرخ درد ناك و سرفه آغاز میشود .

مریضی طفل اضافه تر شده طفل مبتلاً به اسهال میشود .

بعد از دو الی سه روز چند لکه سفید رنگ کوچك ما نند دانه هاي نمك به نظرمی آید در دهن طفل مریض ظاهر میشود . یك یا دو روز بعد بخار اول درعقب گوش ها وگردن ، سپس برصورت وبدن وبالاخره بربازو ها وساقها انتشار میبابد .



پس ازآنکه بخارظاهرشد ، طفل معمولاً شروع به بهترشدن مینماید این بخارها تقریباً ٥ روز دوام میکند .

تداوي :

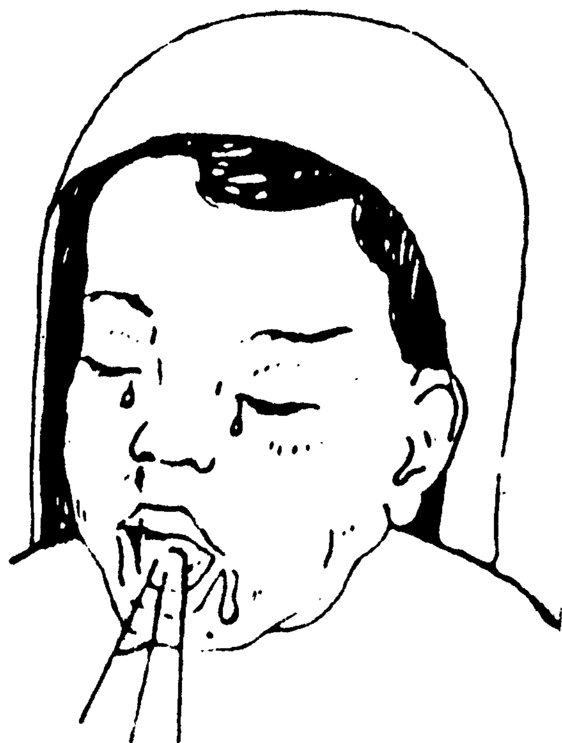
ـ طفل باید دربستربماند ، مقدارزیاد مایعات بنوشد وغذا هاي مقوي بخورد . اگرطفل از پستان مادر شیر مکیده نتواند باقاشق به او شیر بدهید .

ـ براي تب وناراحتی پاراسیتامول بدهید .

ـ اگردردوام مریضی سرخکان گوش دردي و یا سینه و بغل پیدآ شود باید امپی سیلین ویاکوتري مکزازول براي طفل مریض بدهید.

(به بخش دوآ ها مراجعه شود)

براي جلوگیري از مرگ اطفال دراثر سرخکان کوشش کنید همه اطفال را بصورت درست تغذیه کنید . هنگامیکه اطفال تان به سن ٨ ـ ١٤ ماهگی رسیدندآنهارا درمقابل مرض سرخکان واکسین نمائید.



٤ـ سیاه سرفه :

اعراض وعلایم این مرض یك یادوهفته بعد از تماس به طفل مبتلابه مرض شروع میشود. سیاه سرفه درابتدآ مانند ریزش

همراه با تب، جاري شدن آب‌از بینی و سرفه آغاز می یابد .

بعد از دوهفته سرفه وصفی شروع شده طفل بسرعت و چندین مرتبه بدون نفس گرفتن تا آن زمان سرفه میکند که یك کلوله بلغم چسپناك ازگلویش بیرون شده وهوا باصداي بلند به ششهایش داخل گردد .

زمانیکه طفل سرفه میکند ممکن است لبها و ناخن هایش بعلت کمبود هوا آبی رنگ شود .

بعدازسرفه طفل شاید استفراغ کند در بین فواصل سرفه طفل نسبتاً سالم وآرام به نظر میرسد .

سیاه سرفه معمولاً سه ماه یا بیشتر ازآن ادامه پیدآ میکند. این مرض مخصوصآ در اطفال خورد تر از یك سال خطرناك و کشنده است .

بنابرین اطفال تانرا باید به موقع واکسین کنید .

نوزادان کوچك مبتلاً به مرض سیاه سرفه علایم معمول این مرض را ازخود نشان نمیدهند از این سبب متیقین بودن به اینکه آنها مبتلاً به سیاه اند یا نه ؟ مشکل است .

زمانیکه واقعات سیاه سرفه درمحیط شماوجود دارد و یك طفل سرفه شدید داشته وچشمانش پندیده باشد فورآ او را تحت تداوي

داشتن بایسکل در پوست صحی موضوع اساسی نبوده ولی اگرمحل ویا ساحه کارشما وسیع باشد شما را درپیشبرد کارتان کمك نموده وبهترین وسیله تماس شما با آمرصحی تان خواهد بود .

جاي خوب و ازاد براي پیشبرد کارشما کمك نموده وهمچنان مراجعین احساس راحتی خواهند کرد.

درمحل کارتان باید همه وقت روشنی مناسب ودرست موجود باشد .کوشش نمائید تا درپهلوي مرکزصحی (پوسته صحی) تان آب آشامیدنی صحی ، بیت الخلاَ صحی موجود باشد .

ب ــ تهیه سامان وآلات تخنیکی :

یك لست مکمل سا مان و آلات که از نظر آمرین صحی مورد تائید باشد باید همیشه نزد تان موجود بوده که این لست شامل مواد ذیل خواهد بود :

- چند عدد ترمامیتر .
- سامان وآلات مکمل پانسمان .
- بنداژ ها ، لوکو پلاست (پلستر) ، سپلنت ها وپنبه .
- ادویه (لست مخصوص پروگرام کارکنان اساسی صحی محل).
- سرنج وسوزن ها .
- یك یا دوعدد تذکره .

سیاه سرفه بگیرید .

تداوي :

ـ درمرحله اول سیاه سرفه ، قبل ازآنکه سرفه شروع شود امپیسیلین و یاکوتري مکزازول مؤثر است . (به بخش دواها مراجعه شود)

نوزادان کوچکتراز شش ماهه را خیلی مهم است تابادیدن اولین علامه سیاه سرفه تداوي نمائید.

ـ درواقعات شدید سیاه سرفه ، مخصوصاً اگر سرفه طفل را نگزارد که بخوابد ، اختلاج ویاعلایم سینه وبغل پیدآ شود بهتر است طفل را به مرکز صحی بفرستید .

ـ براي جلوگیري از باختن وزن وسؤ تغذي، طفل باید مقدارکافی غذاهاي مقوي بخورد و فوراً بعداز استفراغ شروع به خوردن کند .

ممکن است در اثرسرفه کردن درسفیدي چشم ها یك لکه سرخ رنگ روشن بوجود آید که به تداوي ضرورت ندارد .

ـ اطفال تانرا از سیاه سرفه محافظت نموده اولین واکسین را دردو ماهگی به آنها تطبیق کنید .

٥ـ دیفتري :

دیفتري مانند ریزش باتب ، سردردي وگلودردي شروع شده یك پرده زرد مایل به خاکستري ممکن است درگلو و بعضاً دربینی



ولب ها تشکیل شود .
گردن طفل شاید بپندد.
تنفس او بوي بدمیدهد .
اگردرطفلی بمرض دیفتري
مشکوک هستید باید :

– او را دراطاقی جدآگانه از دیگران بستر کنید .

– فوراً مریض را به مرکز صحی انتقال دهید .

– طفل مریض را وادار کنید که آب گرم خفیفاً نمکی غرغره کند.

– طفل مریض بطور دوام دار بخارات آبگرم را تنفس کند.

– اگر طفل شروع به خفه شدن کند و رنگش کبود گردد کوشش کنید درحالیکه پارچه گاز را دور انگشت تان پیچیده باشید غشاي کاذب را از گلوي طفل دور سازید .

د یفتري یك مرض خطرناك است که به اسانی با واکسین (D.P.T) ازآن جلوگیري شده میتواند.

اطفال تانرا حتماً واکسین کنید .

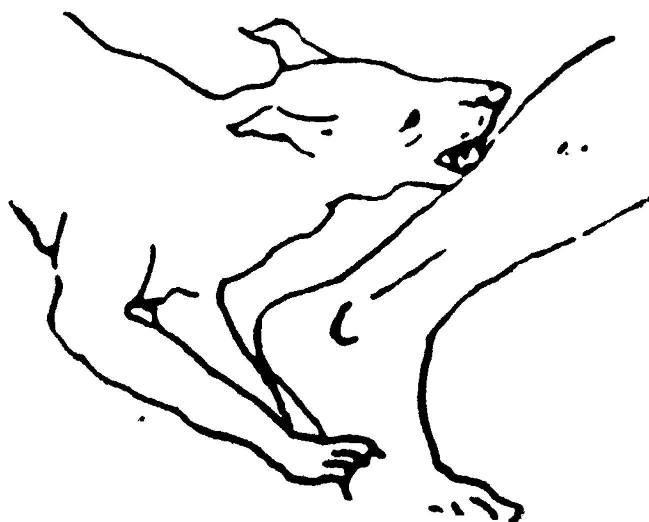
٦– تیتانوس :

تیتانوس توسط مکروبیکه درموادغایطه حیوانات، انسانها وخاك زندگی میکندوازطریق زخم داخل بدن میگردد، بوجود میاید.

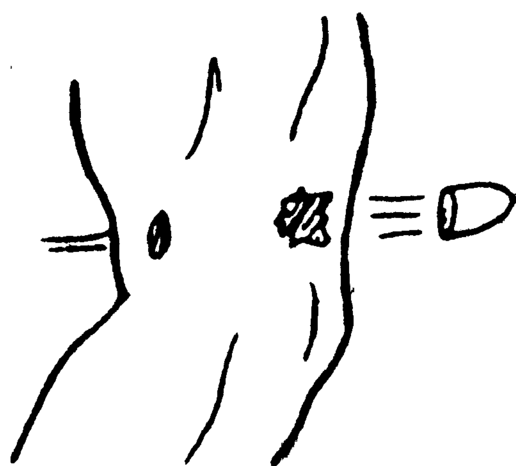
زخمهاي عميق وكثيف سبب تيتانوس ميگردند .

زخمهائيكه بسيار احتمال دارد سبب تيتانوس گردندعبارتنداز:

زخم هاي ناشى از گزيدن حيوانات مخصوصآ سگ .



زخم هاي مرمى وچاقو .



سوراخ كردن گوش توسط سوزن ناپاك .



زخم هائيكه توسط سيم خاردار بوجود مى ايد .



زخم هائیکه توسط خار ، میخ و شاخه هاي نوك تیز درخت بوجود می آیند .



اسباب تیتانوس دراطفال نوزاد :

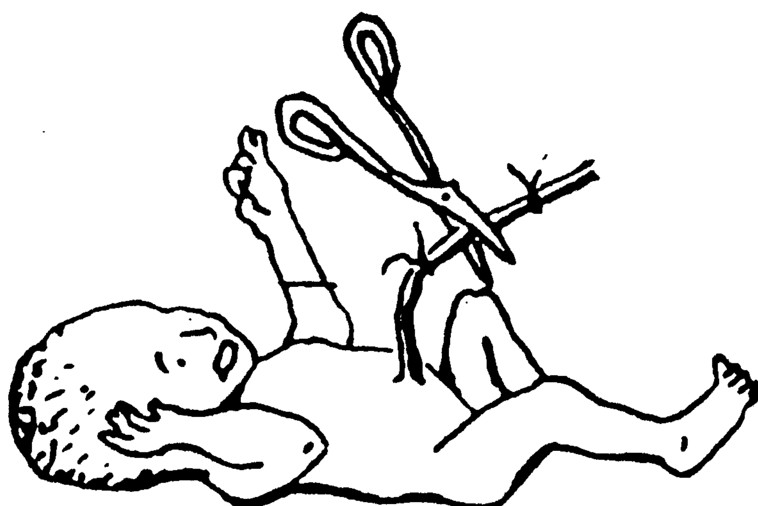
مکروب تیتانوس ازطریق ناف قطع شده از سبب مراعات نکردن حفظ الصحه و درنظر نگرفتن تدابیر احتیاطی آن ، داخل بدن نوزاد میگردد .

درحالات ذیل احتمال بوجود آمدن تیتانوس بسیار زیاد است .

- اگر ناف توسط وسیله اي قطع گردد که جوش نشده وکاملاً معقم نگردیده است .

- اگرناف تازه قطع شده محکم پوشیده شودوخشك نگهداري‌نشود.

- اگر ناف دورتر ازجسم نوزاد قطع گردد احتمال بوجود آمدن تیتانوس بسیار زیاد است .



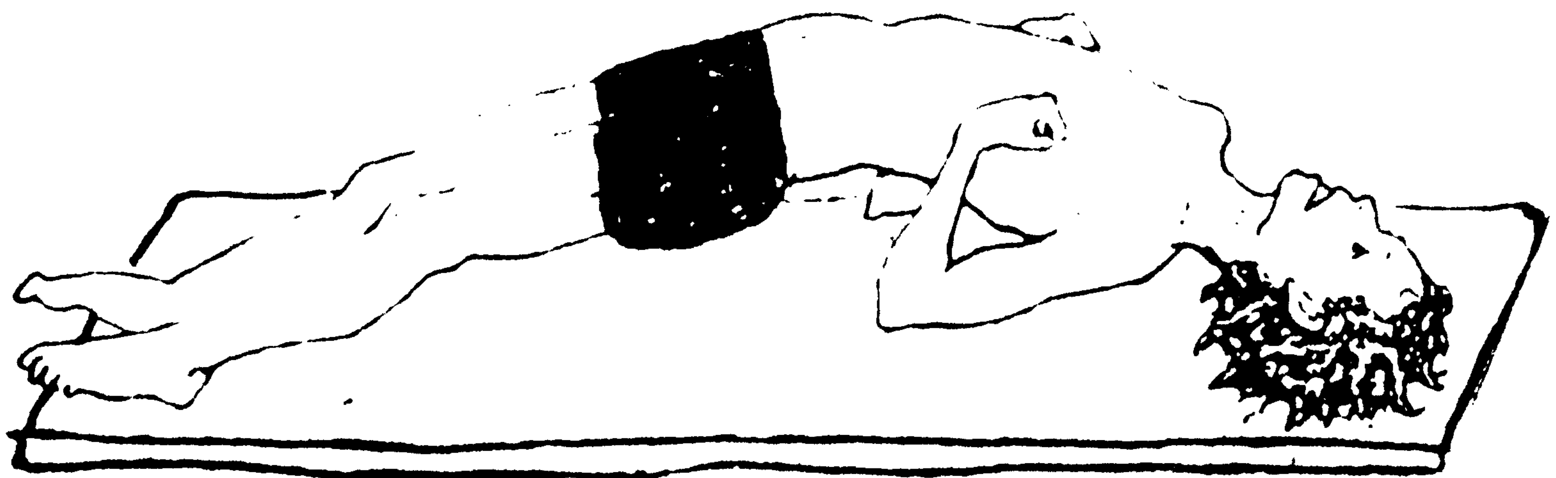
علایم مرض تیتانوس :

۱ـ موجودیت یك زخم مکروبی شده (بعضاً نمیتوان زخم را پیدا کرد) دربدن .

۲ـ مشکلات دربلع کردن مواد غذائی .

۳ـ اول عضلات الاشه بعداً عضلات گردن و دیگر قسمت هاي بدن شخ میگردند .

٤ـ حرکات دردناك الاشه وبالاخره از تمام بدن .



حرکت و تماس همچنان آواز و نور روشن میتواند سبب بوجودآمدن تشنجات وتخریشات درمریض گردد.

درنوزادان اولین علامه تیتانوس بین روز سوم الی دهم بعد از ولادت ظاهر میشود .

طفل شروع به گریه کردن مکرر نموده و قادربه چوشیدن شیر مادر نمیباشد ، معمولاً دیده میشودکه ناف قطع شده طفل مکروبی

شده است .

چندین ساعت و یا روز بعد علایم دیگر تیتانوس ظاهر میگردد.

شروع تداوي با پیدآ شدن اولین علامه تیتانوس خیلی مهم است .

هنگامیکه علایم تیتانوس وجوددارد چه کنیم ؟

تیتانوس مرض کشنده است. بادیدن اولین علامه مرض، مریض رابه مرکز صحی بفرستید .

اگردرفرستادن مریض بمرکز صحی تأخیر رُخ میدهد اعمال ذیل را انجام دهید .

ـ تمام بدن را براي جستجوي زخمها یاجراحات منتن معاینه کنید.

معمولاً زخم همراه با چرك میباشد . زخم را باز کنید و آنرا با آب جوش داده شده وصابون بشوئید .

تمام چرك وکثافات زخم را دورکنید زخم را بایك انتی سپتیك بشوئید .

ـ یك میلون واحد پنسلین پروکائین را فوراً براي مریض زرق وهر دوازد ساعت زرق را تکرار کنید .

اگر پنسلین دردسترس نباشداز انتی بیوتیکی دیگر مانند امپی سیلین استفاده کنید .

ـ تا هنگامیکه شخص بلع کرده میتواند به او جرعه جرعه به طوري

مکرر مایعات مغذي بدهید .

ـ تاحدیکه امکان دارد شخص را کمتر حرکت بدهید او را از سرو صداو روشنائی دور نگهدارید .

تیتانوس چطور وقایه میشود:

دربهترین شفاخانه ها نصف مریضان مبتلاً به این مرض میمیرند. وقایه تیتانوس آسانتر از تداوي آن است .

ـ تطبیق واکسین خوبترین راه براي جلوگیري از تیتانوس میباشد. خورد سالان وکلانسان هردو باید واکسین شوند، همه اعضاي فامیل خود را درنزد یکترین مرکز صحی واکسین کنند .

ـ مادران بارداریکه براي شان واکسین تیتانوس تطبیق شده باشد واکسین مذکورانشآ الله اطفال شانرا ازمرض تیتانوس وقایه مینماید.

ـ اگر کسی جرحه اي داشته باشد مخصوصاً اگر زخمش کثیف و عمیق باشد باید زخم مذکور به طریق درست پاك گردد .

ـ مراعات کردن حفظ الصحه در اطفال نوزاد به خاطر جلوگیري از تیتانوس بسیار اهمیت دارد . لوازمیکه براي قطع نمودن ناف طفل نوزاد بکار میرود باید خوب معقم گردند .

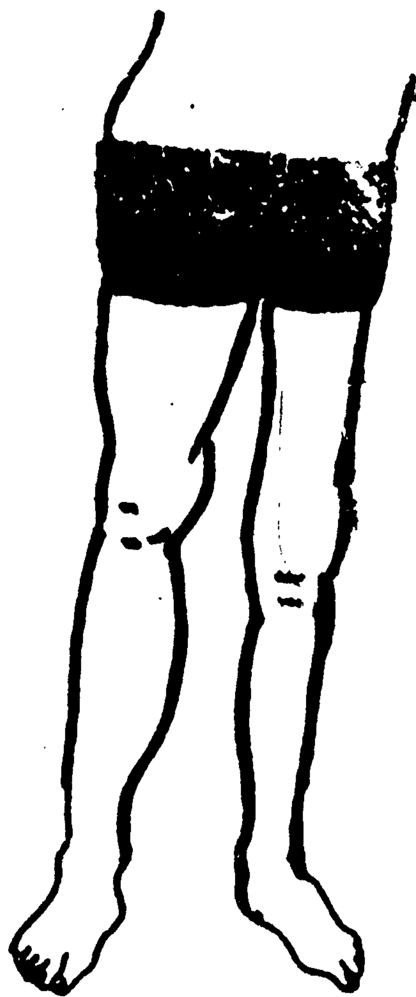
ـ ناف کوتاه قطع شود و ساحه اطراف آن با ید پاك و خشك نگهداري شود .

۷_ پوليو يا مرض فلج اطفال :

پوليو معمولترين مرض دراطفال كوچكتر از ۲ سال است .

اين مرض ويروسى مانند ريزش همراه با تب ، استفراغ ودرد عضلات شروع ميشود . بعضى اوقات مرض با همين علايم خاتمه مييابد . امآ اكثرآسبب ضعيفى قسمتى از بدن يا فلج شده‌كه‌ميتواند يك يا هردو پارا فلج سازد .

با گذشت زمان دست يا پاي فلج شده باريك (لاغر) شده و مانند دست يا پاي سالم طرف مقابل رشد ونمو نميكند .



تداوي :

زمانيكه مرض شروع شود هيچ دواي نميتواند جلو آنرا بگيرد ويا فلج را از بين ببرد . انتى بيوتيك هانميتواند موثر واقع شود.

براي كاهش درد مريض از پاراسيتامول وگذاشتن كمپرس آب گرم برعضلات درد ناك استفاده كنيد .

جلوگيري مرض پوليو :

طفل مريض را دراطاق جداگانه و دور از ديگراطفال نگهداريد . مادرطفل مريض بايد هربار بعد ازآنكه با طفلش تماس ميگيرد دست هايش را بشويد .

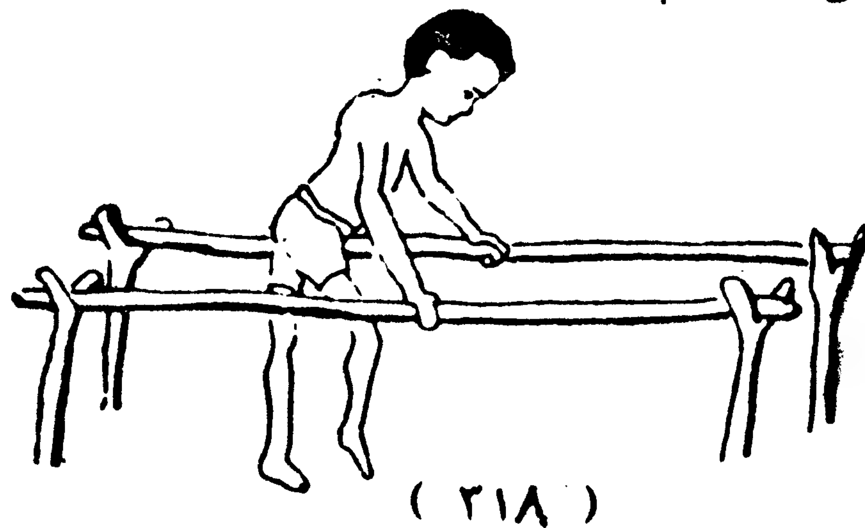
((بهترين طريقه محافظه از مرض پوليو ، واكسين پوليو ميباشد))

با استعمال قطره هاي واكسين پوليو براي اطفال تان در ٢ ، ٣ و ٤ ماهگی آنها را از شرمرض پوليو نجات دهيد.

طفليكه در اثر پوليو فلج شده باشد بايد غذاهاي مقوي خورده و ورزش كند تا عضلات ديگرش تقويت شود .

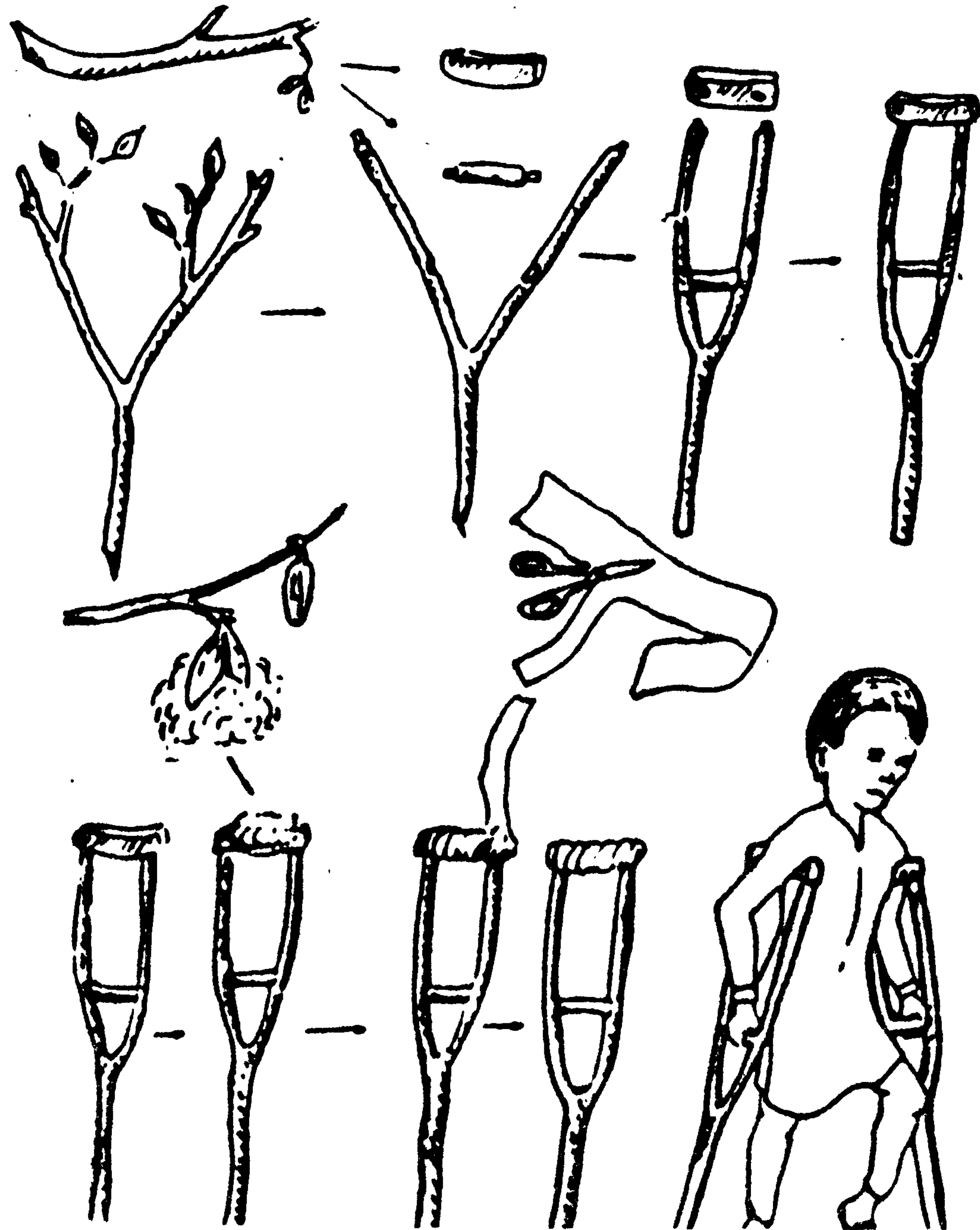
درجريان سال اول مريضی ممكن است عضلات فلج شده قسماً توانائی خود را حاصل نمايند.

همراي طفل مريض كمك نمائيدتا راه رفتن را بياموزد. مانند شكل زير دو چوب را برزمين محكم كنيد تا بواسطه آن طفل راه برود .



بعد از آن براي طفل چوب زير بغل بسازيد .

طرز درست كردن چوب زير بغل :



٨ـ كله چرك :

اولين اعراض اين مرض ٢ ـ ٣ هفته بعد از تماس با شخص مبتلاً به كله چرك ظاهر ميشود.

كله چرك بادرد (هنگام باز كردن دهن ياخوردن)وتب شروع ميشود.

ـ فورمه هاي راپور وپیشنهادات ادویه .

سامان والات غیرتخنیکی را توسط مردم محل خود تهیه‌نمائید البته مواد تخنیکی را آمرین صحی براي شما تهیه خواهند کرد .

شما درصورت ضرورت مواد درخواست خود را به آمر کمیته محلی ویا آمرصحی خود بسپارید.

درخواست باید تحریري باشد .

نمونه یك درخواست مواد مورد ضرورت :

اسم امرصحی یاامرکمیته محل . تاریخ ٥ ر ١ ر ١٣٧٠

لطفآ مواد ذیل مورد ضرورتم را مهربانی نموده برایم بفرستید :

صابون ـ ده عدد .

پنسل ـ دو عدد .

ساولون ـ یك بوطل .

پنبه وگازـ شش بسته .

این مواد را براي سه ماه اینده ضرورت خواهند داشت.

بااحترام

نام ، کود نمبر وادرس کارکن اساسی صحی محل .



بعد از دوروز يك پنديدگی
نرم درزيرگوش هايا قسمت
الاشه‌پيداشده كه‌اين پنديدگی
اول يك طرفه بوده وبعدآهر
دوطرف مريض را ميگيرد .

تداوي :

پنديدگی اكثراً بعد ازده روز خود بخود بدون دوا ازبين ميرود .
براي درد و تب از پاراسيتامول استفاده شده ميتواند .
براي طفل غذاي نرم مقوي بدهيد و دهنش را پاك نگهداريد.

اختلاطات :

در بزرگسالان وكودكان بزرگتر ازيازده سال ، بعد از هفته اول ممكن است درد درمعده پيدآ شود .

درخصيه هاي مردهاياپستان هاي زن هاممكن پنديدگی دردناك تشكيل شود مريضانيكه در ايشان اين پنديدگی ها ظاهر شود بايد استراحت نمايند .

براي كاهش درد وپنديدگی به روي آن پارچه هاي يخ يا تكه هاي ترشده در آب سرد را بگذاريد .

۹_ آب چیچك :

این مرض ویروسی خفیف ۲ تا ۳ هفته بعد از تماس طفل با طفلیکه مبتلاً بمرض است شروع میشود.

علایم :

لکه ها

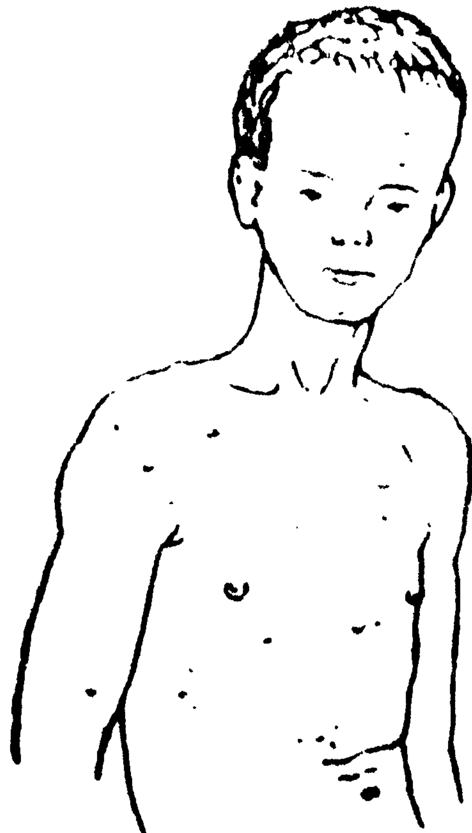
ابله ها

وارچق



در ابتدآ تعدادي زیاد لکه هاي کوچك و سرخ که با خارش همراه است ظاهر شده واین لکه ها به بخارها یا ابله هاي کوچك که می ترکد وبالاخره تشکیل ارچق را میکند تبدیل میشود .

این علایم عموماً اول بربدن وبعدبرصورت ، بازوهاوساق ها پیدآ میشود ممکن است لکه هاوارچق هاهمه همزمان وجود داشته باشند.



تب معمولاً خفیف است .

تداوي :

این انتان دریك هفته از میان میرود. طفل را روزانه با آب گرم وصابون بشوئید برای آرام ساختن خارش از تابلیت کولورفینیرامین برای مریض بدهید . (به بخش دوآ هامراجعه شود)

ناخن های طفل را خیلی کوتاه قطع کنید . اگر ارچق مکروبی شود برآن جنشن وایلیت بزنید یا مرهم انتی بیوتیك بگذارید .

۱۰ـ گوش دردي یا انتانات گوش :

انتانات گوش دراطفال خورد معمول است .عموماً التهاب گوش چند روز بعد ا ز داخل شدن انتان با ریزش یا بندش بینی شروع میشود .

تب ممکن است بلند شود وطفل معمولاً گریه میکندویا یکطرف سرش را میمالد وبعضی اوقات درگوش چرك دیده میشود که بعضاً انتان گوش سبب اسهال در اطفال خورد میگردد ازاینرو طفلیکه به اسهال مبتلا است به گوش هایش حتماً متوجه شده ورسیدگی کنید.

تداوي :

۱ـ تداوي به موقع انتانات گوش خیلی هامهم است انتی بیوتیك مانند پنسلین یاکوتري مکسازول بدهید و در اطفال کوچکتر از سه سال

امپی سیلین عموماً موثر تمام میشود و همچنان برا ي آ را مش درد پاراسیتامول بدهید .

۲ـ چرك گوش را محتاطانه با یك توته پنبه پاك كنید اماً در گوش پنبه ، برگ هاي درخت یاچیز دیگر نگذارید .

۳ـ اطفالیکه ازگوش شان چرك میبایدبایدخودرا بطورمنظم بشویند ونباید الی دوهفته بعد از بهبودي هم آب بازي كنند .

جلوگیري :

۱ـ به اطفال بیآموزید تا هنگامیکه ریزش دارند بینی خود را پاك كرده اما فین نکنند .

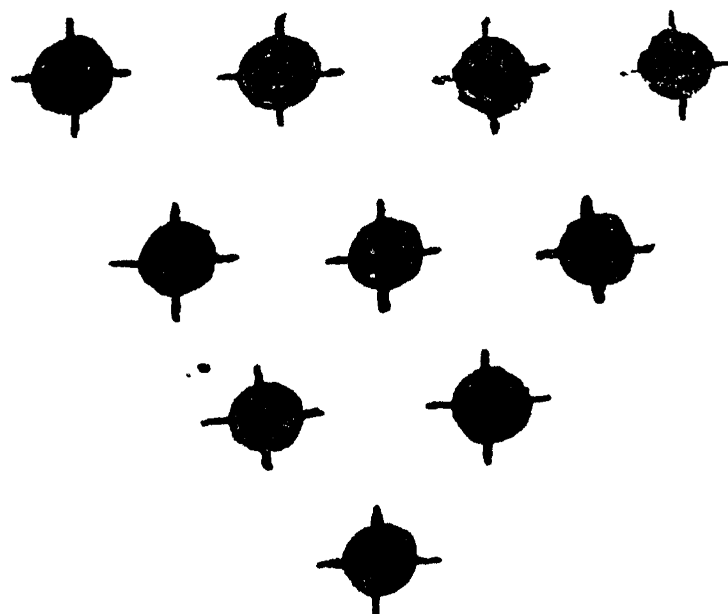
۲ـ نوزادان را باچوشك شیر ندهید ، اگر آنها را باچوشك میدهید نگذارید طفل درحالت دراز كشیده شیر بچوشد زیرا ممكن شیربه بینی اش بالا برود وسبب انتان گوش شود .

۳ـ اگر بینی اطفال گرفته و بند ا ست كمی آب نمکی را بد ست گرفته آنرابه داخل بینی شان كش كنند این عمل درسست ساختن آب بینی كمك میکند .

انتان مجراي گوش :

براي اینکه بدانید كه مجراي گوش التهابی است یا خیر گوش طفل رابه آرامی كش كنید . اگر كش كردن گوش درد را بارآورد

روز ۳ یا ٤ دفعه ازمخلوط سرکه وآب درگوش چند قطره بریزید .
(یك قاشق سرکه را بایك قاشق آب جوش داده شده مخلوط کنید)
اگر تب ویا چرك وجود دارد از انتی بیوتیك استفاده کنید .



فصل نهم

مواظبت صحت زنان ومادران

حاملگی :

علایم :

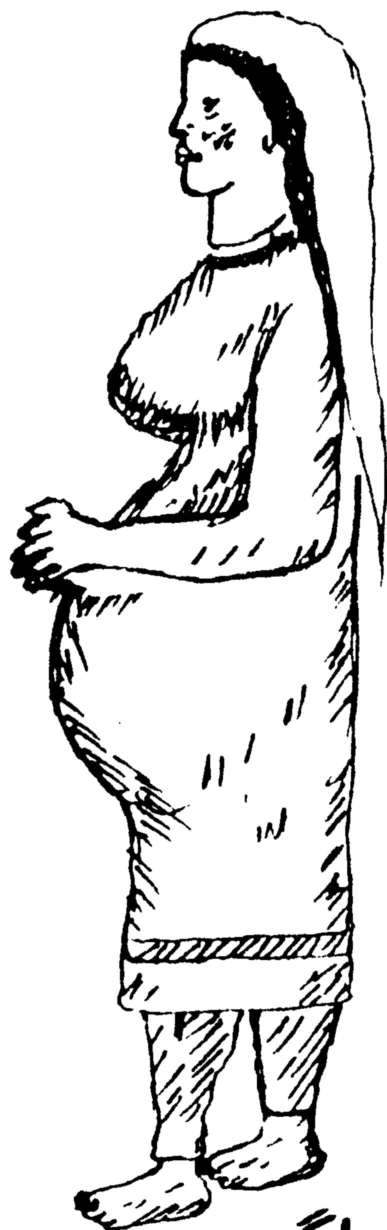
تمام این علایم براي حاملگی طبیعی ونورمال شمرده میشود ٠



١ــ قطع عادات ماهوار ٠

٢ــ دلبدي و استفراغ خصوصاً از طرف صبح که در ماه دوم و سوم بیشتر مشاهده میشود ٠

٣ــ زود زود ادرار کردن ٠



٤ــ بزرگ شدن بطن .

٥ــ بزرگترشدن پستان ها .

٦ــ ظاهر شدن لکه ها درروي .

٧ــ بالاخره آغازحرکت طفل درماه پنجم حاملگی درداخل رحم مادر.

حفظ سلامت مادر در زمان حاملگی :

١ــ خوردن غذا هاي خوب و صحی در زمان حا ملگی اهمیت خاص دارد. درین زمان بدن به مقداربیشتر پروتین ها ، ویتامین ها ومنرال ها بخصوص آهن ضرورت دارد .

٢ــ از نمك ایودین دار استفاده شود تا چانس زنده تولد شدن طفل زیاد تر گردیده وطفل ازنظر ذهنی عقب مانده به دنیا نیاید .
اما براي جلوگیري از پندیدگی پاها و تکالیف دیگر از خوردن زیاد نمك جلوگیري شود .

٣ــ توجه به حفظ الصحه شخصی لازم است بایدخانم‌حامله بطورمنظم حمام نموده ، هر روز دندان هاي خود را برس یا مسواك نماید .

اگرابله قبل از ینکه درد ها شروع شود پاره گردد اکثراً این معنی را دارد که شروع ولادت است ضرور است تا بعد از پاره شدن ابله مادر خود را خوب پاك نگهدارد .

مراحل ولادت :

ولادت سه مرحله دارد :

۱ـ مرحله اول از شروع درد هاي قوي و شدید تا قرارگرفتن طفل درکانال ولادت دوام میکند .

۲ـ مرحله دوم از قرارگرفتن طفل درکانال ولادت الی تولدطفل دوام میکند .

۳ـ مرحله سوم ازتولد طفل الی خروج پلاسنتا(جوره) دوام میکند.

مراحل اول ولادت :

این مرحله معمولاً درخانم هاي اول باري۱۰ ـ۲۰ ساعت و در خانم هاي که قبلاً ولادت کرده باشند ۷ـ۱۰ ساعت دوام میکند .

خوب است تامادرقبل از ولادت به تغوط وتبول بپردازد زیرارووده ها ومثانه مملو درمسیرتولد طفل قرارگرفته ومشکلاتی را بارخواهد آورد.

در هنگام ولادت مادر باید زود زود ادرار نماید . هرگاه مادر چندین ساعت رفع ضرورت نکرده باشد تطبیق اماله ولادت را اسان خواهد ساخت .

٢ـ سوزش و درد :

سوزش ودرد درمعده وسینه اي خانم هاي حامله نیزدیده شده وبراي ازبین بردن آن درچندین وقت مقدارکم غذآ خورده شود اگر امکان داشته باشد شیر نوشیده شود . از خوردن دوا هاي ضد تیزاب معده جلوگیري گردد .

چوشیدن شیریني بسیار مفید است ، اگر خانم حامله به سینه استراحت نماید طوریکه سر وي توسط بالشت ها کمی بالا قرارگیرد مفید ثابت میشود .

٣ـ پندیدگی پاها :

براي جلوگیري این تکلیف خانم حامله روزانه چند مراتبه طوری استراحت نماید که پاهایش نسبت به سویه سرش بالاتر قرار گیرد ، نمك وغذاهاي نمکی باید کم خورده شود .

اگر از رشیه هاي موي مانند جواري (کاکل جواري) چاي تهیه ونوشیده شود مفید است .

اگر پاها بسیار پندیده باشد ودست ها و روي نیز پندیدگی پیدآ کند خانم حامله به مرکز صحی فرستاده شود .

پندیدگی پاها در ماه هاي اخیرحاملگی از سبب فشارطفل در رحم مادر است در خانم هاي کم خون و مبتلآ به سوي تغذي این

تکلیف شدید میباشد .

٤_ درد کمر :

دردوران حاملگی بطو رمعمول موجود میباشد این درد توسط تمرین و راست و مستقیم گرفتن کمر درحال ایستاده شدن ونشستن وقایه شده میتواند .

٥_ کم خونی وسوَ تغذي :

بسیاري ازمادرهادر قرأ وقصبات قبل از حامله شدن کم خون میباشند ودرزمان حاملگی بیشترکم خون میگردند. براي بدنیا آوردن طفل سالم مادر به غذاهاي پروتین دار و غذا هاي آهن دار ضرورت دارد .

اگر مادرضعیف ورنگ پریده باشد وعلاوتاً علایم کم خونی وسؤ تغذي دراومشاهده شود چنان وانمود میشود که مادرمذکور به غذاي بیشتر پروتین دار احتیاج دارد . این مادر با خوردن حبوبات شیر، تخم مرغ ، گوشت ماهی و سبزیجات سبز تا ریك احتیاجات پروتین خود را پوره کرده میتواند همچنان با گرفتن تا بلیت هاي آهن کم خونی را از بین برده میتواند به این ترتیب مادرمذکور خون خود را قوي و پو ره نموده و در برابر خونریزي هاي خطرناك زمان ولادت مقاومت کرده میتواند .

٦ـ ثبت وریکارد نمودن :

ریکارد صحی عبارت ا ز معلومات نوشته شده ایست از مسایل صحی مردم .

ریکارد صحی شامل :

تعداد تولدات ، تعداد وفیات ، تعداد مریضان ، تعداد مجروحین ، تعدادواقعات واکسینیشن وشرایط حفظ الصحوي میباشد که توسط کارکن اساسی صحی درمحل کارش ثبت ویادداشت میشود میباشد.

هرروز شما باید درکتابچه یادداشت ویا درکتاب راجستریشن ویادرکارد ها وفورمه ها بنویسید که چه کارها را انجام داده اید ؟ چه واقع شده است ؟ و چه چیز ها را راجع به صحت افراد محل خود مورد ملاحظه قرار داده اید ؟

معلومات را که شما در مرکزصحی خود ثبت نموده اید شما را در پیشبرد کارهایتان خیلی کمك میکند و همچنان آمرصحی و آمر کمیته محل تانرا در اتخا ذ تصامیم جهت بهبود وضع صحی محل یاري مینماید .

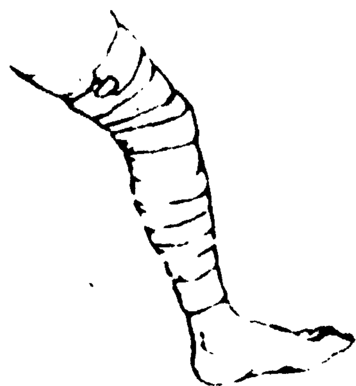
دوسیه هاي ثبت وریکارد باید دریك جاي محفوظ در مرکز صحی تان نگهداري شود .

اگر امکان داشته باشد درپهلوي آهن دیگر ویتامین هانیزگرفته شود .

٦ـ پندیدگی وریدها :

درزمان حاملگی پندیدگی وریدها ازسبب فشاریست که وزن طفل بر وریدهاي پاهای مادر وارد میکنند .

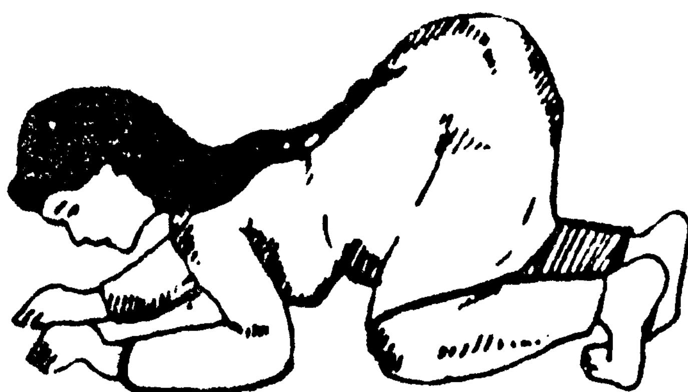
براي رفع آن روزانه چند مرتبه پاها از سویه قلب تا اندازه که ممکن باشد بالاتر قرارگیرد اگر ورید ها به بزرگ شدن آغاز نموده و درد ناك شوند توسط بنداژ الاستیکی پیچانیده شده وبنداژ از طرف



شب دورشود .

٧ـ بواسیر :

بواسیرعبارت ازوریدهاي پندیده معقدي میباشدکه سبب آن وزن طفل دررحم مادر است .



براي رفع درد بلند قراردادن ناحیه مقعدي بطورئیکه سرو کمر پائین تر قرارگیرد مفید

تمام میشود .

همچنان خوردن میوه جات وسبزیجات غرض جلوگیري ازقبضیت موثر است .

۸ـ قبضیت :

براي جلوگیري ازقبضیت دردوران حاملگی نوشیدن زیاد آب ، خوردن میوه جات وسبزیجات ضروري است از استعمال جلاب قوي خوداري شود .

علایم خطرناك درزمان بارداري :

۱ـ هرگاه مادر در زمان حاملگی خونریزي پیدآ کنداگراین خونریزي کم هم باشد خطرناك است امکان دارد علامه ضایع شدن طفل باشد مادرباید بمرکز صحی فرستاده شود .

خونریزي درماه اخیر حاملگی (بعداز ماه ششم) خطرناك بوده ومادر باید هرچه زود تر ذریعه تذکره به شفاخانه انتقال داده شود.

۲ـ درکم خونی شاید مادرضعیف خسته ورنگ پریده معلوم شده اگر تداوي نشود امکان دارد طفل در هنگام ولادت از سبب ضایع شدن خون بمیرد . اگر کم خونی شدید باشد تنها رژیم غذائی مناسب نمیتواندآنرا معالجه نماید درین صورت لازم است به خانم حامله تابلیت هاي آهن داده شود اگر امکان داشته باشد این خانم بایددر شفاخانه

ولادت نماید درصورت ضرورت برایش خون داده شود .

۲ـ پندیدگی پاها ، دست ها وروي بادرد سر ، سرچرخی وبعضی وقت خیرگی در رویت اعراض و علایم مسمومیت حاملگی اند ، زیاد شدن انی وزن ، فشار بلند و موجودیت مقدار زیاد پروتین درادرار علایم دیگر مرض شمرده میشود .

تداوي مسمومیت حاملگی :

ـ استراحت بستر .

ـ خوردن غذائی غنی ازپروتین که مقدارنمك آن کم باشد،ازخوردن غذاي نمکی بکلی پرهیز شود .

ـ اگر خانم باردار (حامله) زود تر شفایاب نگردیدومشکلات دید وپندیدگی روي زیاد و یا اختلاجات بمیان آمد مراجعه به داکتر یا مرکز صحی ضروریست زیرا خطر حیات مادر موجود است .

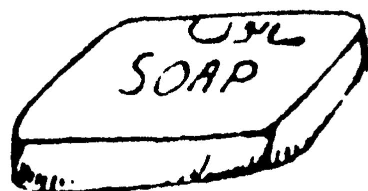
اشیائیکه یك مادر قبل از ولادت باید تهیه کند:

هرمادرباردار (حامله) ازماه هفتم به تهیه اي اشیاي ذیل بپردازد:

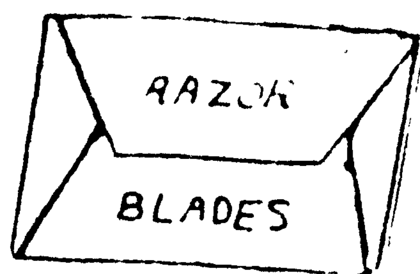
ـ به اندازه کافی تکه هاي پاك .



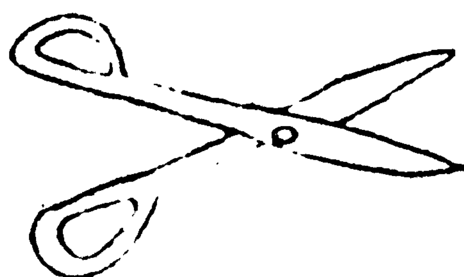
ـ صابون .



ـ پل جدید ریش (تا زمانیکه اماده قطع کردن ناف طفل نشده اید انرا باز نکنید)



ـ قیچی (درصورتیکه پل ریش نباشد اما قبل از استعمال جوش داده شود).

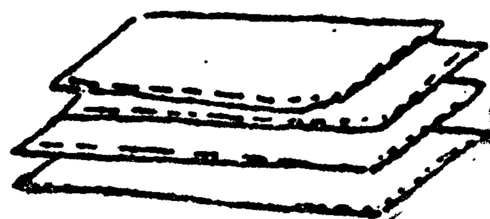


ـ یکعدد برس غرض پاک کردن دستها و ناخن ها .



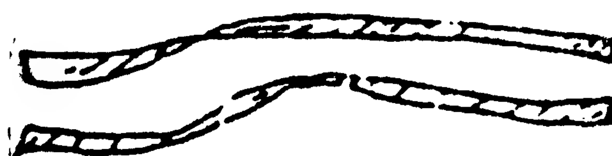
ـ کتان ، پنبه پاک .





ـ شش عدد تکه باریک دراز (تارضخیم)

بشکل فیته غرض بستن که قبلاً جو ش داده شده باشد.



آمادگی براي ولادت :

ولادت يك حادثه طبيعي است زمانيكه مادرسالم وصحتمند باشد تمام مراحل به خوبی پیش میرود طفل بدون کمك کسی تولد خواهد شد. البته مشکلات هم در ولادت طفل پیدآ شده میتواند که بعضاً حیات مادرویا طفل را مواجه به خطر میسازد .

اگرکدام دلیلی براي پیدا شدن خطرویامشکلات درهنگام ولادت از نظرشما موجود باشد باید يك دایه بسیار ورزیده ویادوکتورماهر را حاضر سازید .

ـ درمواقع ذیل لازم است که دوکتور یا دایه در زمان ولادت حاضر باشند و یا مریض به شفاخانه ومرکز صحی منتقل شود :

۱ـ اگر مادر حامله قبل از ولادت شروع به خونریزي کرده باشد .

۲ـ اگر علایم مسمومیت حاملگی دیده شود .

۳ـ اگر مادر به کدام مرض حاد ویا مزمن مبتلاً باشد .

٤ـ اگر مادر بسیار کم خون بوده و یا اختلالی در عمل لخته شدن خون موجود باشد.

(زمانیکه کدام قسمتی از بدن زخمی شود و خون زود تر توقف نکند) .

٥ـ هرگاه مادرکوتاه قد ویادارای سرین هاي باریك باشد .

۶_ هرگاه مادرسن کمتراز (۱۵) سالگی ویا بیشتر از ۲۵ سالگی در ولادت نخست خود داشته باشد.

۷_ هرگاه مادر درولادت هاي قبلی تکلیف زیاد ویا خونریزي شدید دیده باشد .

۸_ هرگاه مادر حامله به مرض شکر و یا تکالیف قلبی مبتلاً باشد.

۹_ هرگاه خانم باردار چره (فتق) داشته باشد .

۱۰_ اگر چنین معلوم شود که مادر دوگانگی ولادت خواهد کرد .

۱۱_ اگرطفل درداخل رحم مادر وضعیت طبیعی نداشته باشد .

۱۲_ اگرآبله (خریطه آب) پاره شده و ولادت درچند ساعت بعد آن شروع نگردد درین موقع هر گاه مادر تب پیدآ کند خطرناکتر است .

علایمی که نشان میدهد ولادت نزدیك است :

چند روز قبل از ولادت طفل درپائین بطن حرکت میکند که به مادراجازه میدهداسانتر تنفس نماید مگر نسبت فشاریکه طفل بالاي مثانه وارد نموده مادر را مجبورمیسازد زود زود ادرارکند(در ولادت اول این علایم دوهفته قبل از ولادت دیده شده میتوانند) .

درزمان کوتاهی قبل ازولادت یکنوع موادجلی مانندازمهبل خارج میشود وممکن است مقداري ازاین مواد جلی مانند دویاسه روز قبل

از ولادت شروع به خارج شدن بکند .

بعضی اوقات این مواد با خون الوده بوده که طبیعی شمرده میشود . تقلصات رحم یا درد هاي ولادت شاید چند روز قبل از تولد طفل شروع گردد ، در اول اکثراً فاصله بین دو درد چندین دقیقه وحتی ساعت ها را دربر میگیرد . زمانیکه تقلصات بادرد ها قوي ومنظم یکجا گردد وزود زود تکرار شود آغاز ولادت را نشان میدهد. بعضی زنها هفته ها قبل از ولادت درد میداشته باشند که طبیعی میباشد درواقعات نادرممکن است مادر ولادت کاذب (مادر فکر میکند ولادت میکند اما ولادت صورت نمیگیرد) داشته باشد اینکار زمانی اتفاق می افتد که درد ها قوي و نزدیك به هم بوده مگر بعداً براي ساعت هاوحتی روزها تازمانی توقف مینمایدکه درد هاي حقیقی ولادت شروع گردد .

بعضی اوقات قدم زدن در آرامش درد هاي کاذب کمك کرده اماً اگر درد هاي حقیقی باشد تولد طفل را بارخواهد آورد .

قدم زدن به پیشروي وعقب ، مراحل ولادت را بیشتر سریع میسازد .

خریطه آب (آبله) که طفل را دررحم درخود گرفته است اکثراً با جریان مایع پاره میشود .

اگرابله قبل از ینکه درد ها شروع شود پاره گردد اکثرآ این معنی را دارد که شروع ولادت است ضرور است تا بعد از پاره شدن ابله مادر خود را خوب پاك نگهدارد .

مراحل ولادت :

ولادت سه مرحله دارد :

۱ـ مرحله اول از شروع درد های قوي و شدید تا قرارگرفتن طفل درکانال ولادت دوام میکند .

۲ـ مرحله دوم از قرارگرفتن طفل درکانال ولادت الی تولدطفل دوام میکند .

۳ـ مرحله سوم ازتولد طفل الی خروج پلاسنتا(جوره) دوام میکند.

مراحل اول ولادت :

این مرحله معمولاً درخانم هاي اول باري۱۰ ـ۲۰ ساعت و در خانم هاي که قبلاً ولادت کرده باشند ۷ـ۱۰ ساعت دوام میکند . خوب است تامادرقبل از ولادت به تغوط وتبول بپردازد زیرارووده ها ومثانه مملو درمسیرتولد طفل قرارگرفته ومشکلاتی را بارخواهد آورد.

در هنگام ولادت مادر باید زود زود ادرار نماید . هرگاه مادر چندین ساعت رفع ضرورت نکرده باشد تطبیق اماله ولادت را اسان خواهد ساخت .

درهنگام ولادت درفاصله بین دو درد مادر باید بارهاآب وغیره مایعات بنوشد . کمی مایع در بدن سبب آهستگی و یاتوقف ولادت میگردد .

هرگاه ولادت طولانی بوده و یامادر استفراغ کند باید آب میوه ویامحلول اعاده اب ونمك(O.R.S) را بین هردو درد براي اوبدهید.

درهنگام ولادت مادربایدموقعیت خود را بارها تغیردهد برخیز دو قدم بزند .

کمك دایه ویا پرستار درمرحله اول ولادت :

دایه و یا پرستار باید بطن ، نواحی تناسلی، سرین ها پاهاي مادر را با آب گرم و صابون بشوید . بستر مادر را بایددریك جاي که داراي روشنی کافی باشد قرار دهد تا واضحاً ولادت دیده شده بتواند .

روي بستر، روي جائی ویا دیگرتکه ها هموارگردد واگرچرك ویاتر گردد تبدیل شود .

یك پل جدید ریش که بازنشده باشد ویا قیچی را که حداقل براي مدت (۱۵) دقیقه جوش داده شده باشدبراي قطع کردن ناف اماده سازد. قیچی را الی زمانیکه برایش ضرورت پیدآ میشود درآب جوش ودرظرف سرپوش دار نگهدارید .

دایه باید از مساژ دادن و یا فشار اوردن بالاي شکم مادر خوداري کند . از مادر این تقاضآ را بعمل نیآورد که درین وقت زور بزند اگر مادر بترسد و یا درد شدید داشته باشد بایددراثنای هرتقلص (درد) تنفس عمیق آهسته ومنظم کشیده و دربین درد ها تنفس طبیعی را انجام دهد این عمل در کاهش درد و آرامش مادر کمك خواهد کرد .

مرحله دوم ولادت :

دراین مرحله طفل تولدمیشود . بعضی اوقات این مرحله با پاره شدن آبله شروع میگردد . مرحله دوم اسان تر از مرحله اول بوده وزمان کم را دربر میگیرد .

در اثناي تقلصات (دردها) مادر با تمام طاقت بطرف پائین بمنظور ولادت فشار وارد میکند.

در زمان بین دو درد مادر چنین معلوم میشود که توانائی اش کم شده و حالت نیمه خواب میداشته باشد که اینحالت طبیعی است براي اینکه مادر به طرف پائین غرض ولادت فشار واردکندباید بالاي عضلات شکم چنان فشار قوي را بیآورد مثلیکه دراثناي رفع ضرورت غرض تخلیه روده ها صورت میگیرد .

اگرطفل بعد از پاره شدن آبله به آهستگی پائین بیاید ، مادر

چرا باید شما ثبت و ریکارد وقایع را انجام دهید:

شما همیشه نمیتوانید معلومات مفصل را دردماغ خود جا دهید مثلاً چند طفل ویاکدام اطفال واکسین گردیده اند ویا کدام اطفال قبلاً سرخکان را گذشتانده اند این معلومات نباید از بین رفته وگم شود بنابرین باید معلومات ثبت وریکارد گردد .

ثبت و ریکارد وقایع صحی شما را در دادن راپور به آمرصحی وآمر کمیته محل کمك نموده و آنهارا دراتخاذ تصامیم مفیددرقسمت بهبود وضع صحی محل ياري میدهد .

معلومات ثبت شده شمارا در مسائل ذیل کمك مینماید :

- براي دانستن و بخاطر آوردن اطفال ، مادران و اشخاص مریض دیگریکه شما آنها را قبلاً دیده بو دید ویا ا ز نظر صحی تحت مشاهده شما قرار داشته اند و چه توصیه از طرف شما بر ا ي آنها صورت گرفته وچه بهبود دروضع صحی شان رخ داده است .
- دراتخاذ تصامیم وتدابیر لازم ازطرف آمر صحی وآمرکمیته محل درمورد بهبود وضع صحی مردم .
- بخاطر آوردن مشکلات صحی مردم درجلسات آینده با آمر صحی وآمر کمیته محل وبحث درمورد آن .
- براي تهیه واماده ساختن راپورصحی وپیشنهادات ضرورت ادویه

باید وضعیت مناسب بگیرد .

زمانیکه سر طفل ظاهر گردد ، دایه ویا کدام کمك دهنده دیگر باید شروع به اماده کردن همه چیز ها غرض ولادت طفل نماید .

در ین وقت مادر باید کوشش نماید که بسیار فشار وارد نکند تا سر طفل به آهستگی بیرون شود . این کار از پاره شدن دهانه جهاز تناسلی مادر جلوگیري میکند . در یك ولادت نارمل و طبیعی دایه هیچ ضرورت ندارد که دست و یا انگشتان خود را داخل جهاز تناسلی مادر نماید . زیرآ داخل کردن دست و یا انگشتان علت مهم انتانات خطرناك مادر بعد از ولادت میباشد .

زمانیکه رأس طفل بیرون آمد ، دایه آ نرا استوار نگهداشته و هیچگاه آنرا کش نکند . بطور طبیعی رأس طفل اول تولد میشود به این ترتیب :

١ـ زمانیکه دهانه جهاز تناسلی کمی باز شد مادر باید با قوت فشار وارد کند.

٢ـ بعدازآنکه دهانه خوب باز شد از وارد کردن فشار زیاد خوداري شود مادر در ین هنگام باید تنفس هاي سریع وکوتاه بکشد . این کار از پاره شدن دهانه جهاز تناسلی جلوگیري میکند .

٣ـ رأس طفل معمولاً طوري بیرون میاید که روي طفل به طرف

پائین میباشد .

٤ـ بعداً جسم طفل به یك طرف دور میخورد تا شانه بیرون آمده بتواند .

درصورتیکه شانه بند مانده بیرون نیاید :

١ـ دایه بایدرأس طفل را دردست هاي خود گرفته وبه احتیاط آنرا پائین کند به این ترتیب شانه بیرون خواهد آمد .

٢ـ بعداً دایه میتواند رأس طفل را کمی بالآ نمایدکه شانه دیگرخارج خواهد شد .

تمام فشارو زور باید توسط مادر وارد شود . دایه هیچگاه باید رأس را کش ننموده زیرآ کش کردن به طفل صدمه وارد میکند .

مرحله سوم ولادت :

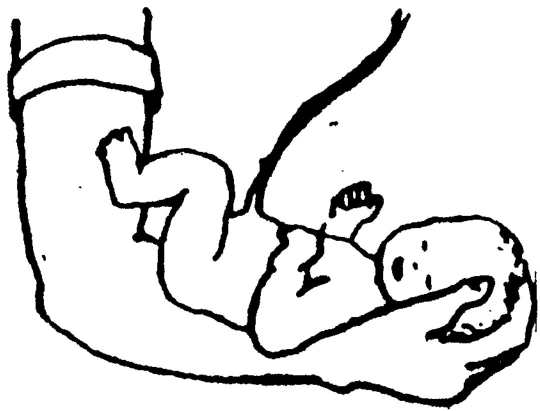
مرحله سوم ولادت ا زتولد نوزاد شروع تا خروج پلاسنتا دوام میکند اکثراً پلاسنتا خودش پنج دقیقه الی یك ساعت بعد از تولد نوزاد خارج میشود درین مدت باید مواظب نوزاد بود .

مراقبت ومواظبت نوزاد درهنگام تولد:

زمانیکه طفل به دنیا آمد عاجلاً به این مسائل رسیدگی شود :

١ـ سرطفل را پائین قراردهید تا افرازات از دهن وگلون خارج شود

وطفل به این حالت تا زمانی قرارداده شود تا تنفس کردن را شروع کند .



۲ـ طفل را نسبت به مادر پائین تر قرارداده تازمانیکه ناف طفل بسته شود.
(در ین صورت طفل خون زیادراخواهدگرفت وقوي ترخواهد بود).

۳ـ اگر طفل به تنفس کردن آغاز نکرد پشت او رابا تکه پاك مالش دهید اگر بازهم تنفس نداشت بایدافرازات داخل دهن وبینی توسط سکشن و یا انگشت دست که با تکه پاك پیچانیده شده باشد پاك گردد .

٤ـ اگرطفل یك دقیقه بعد از تولد به تنفس کردن شروع نکرد فوراً برایش تنفس مصنوعی دهن به دهن داده شود.

٥ـ طفل باید در یك تکه پاك پیچانیده شود براي اینکه طفل خنك نخورد بسیار اهمیت دارد(خصوصاً اگرطفل قبل از موعدتولد شده باشد).

چطور ناف قطع میگردد:

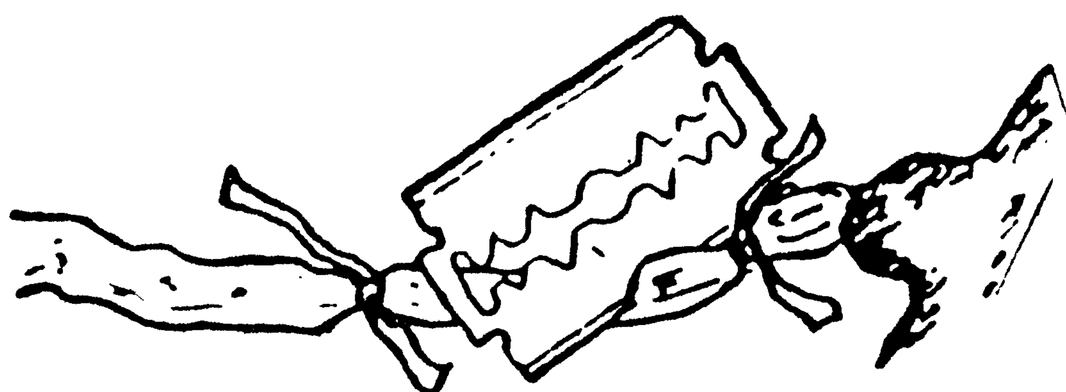
زمانیکه طفل تولد گردید ناف نبضان داشته و بزرگ وآبی رنگ

میباشد .



بعد از چند لحظه ناف باریك و سفید میشود ونبضان آن توقف می نماید . اکنون درسه جاي آنرا توسط تکه پاك بسته کنید این تکه یا تار باید چوش داده شده باشد .

توسط یك پل جدید ریش آنرا دربین تاریاتکه بسته شده دوم وسوم قطع نماید .



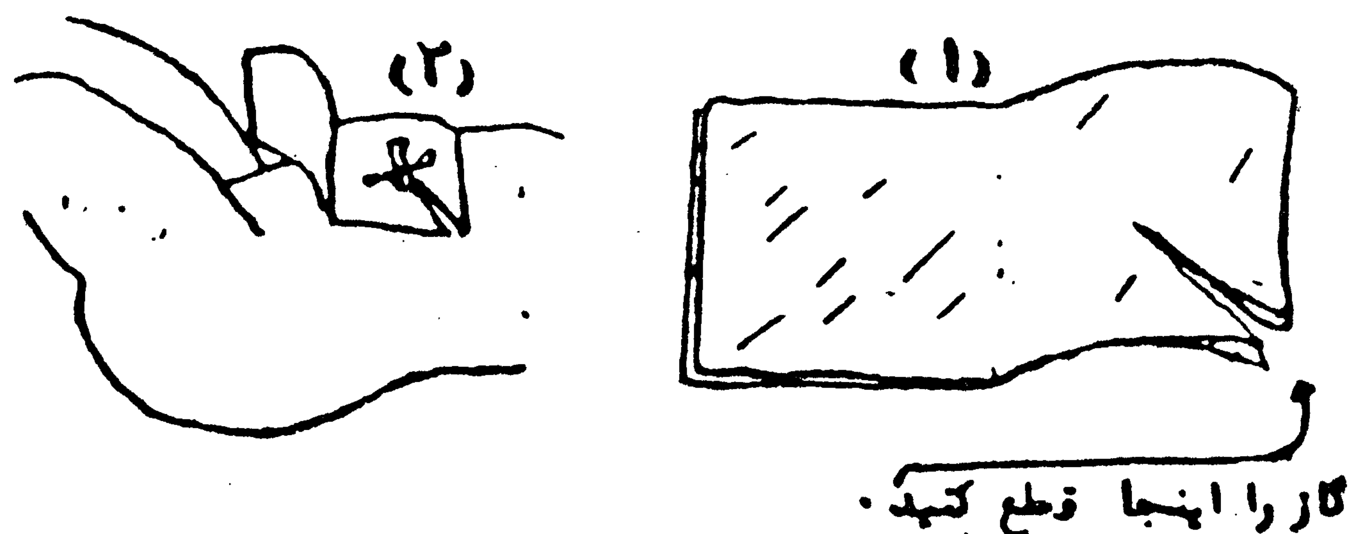
مراقبت ناف قطع شده :

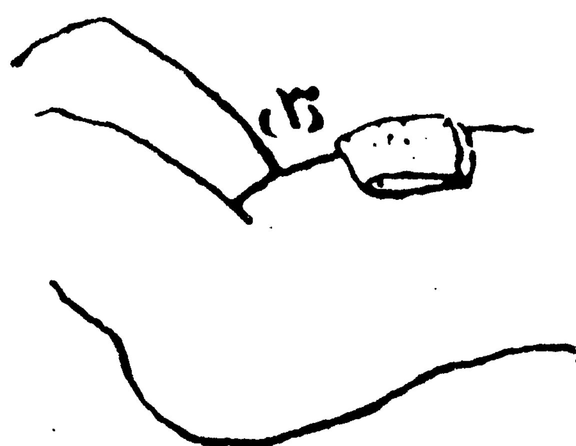
نکته مهم درقسمت حفاظت از ناف خشك نگهداشتن آن است . بخاطراینکه ناف خشك باقی بماند باید هوآ به ان برسد .

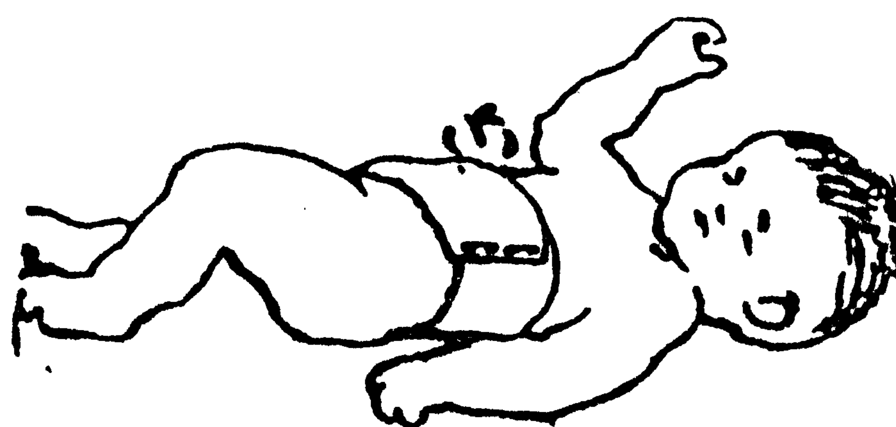
اگر خانه پاك وکافی تمیز باشد ومگس ها نیز موجود نباشدناف قطع شده رابکلی برهنه ساخته تا هوا به آن برسد اگر گرد وخاك و

مگس ها موجود باشد آنرا بپوشانید بهتر این است که توسط گاز معقم پوشانیده شود .

این گاز توسط قیچی جوش داده شده قطع گردیده و به این شکل بالاي ناف گذاشته شود :







اگر گاز معقم موجود نبود شما میتوانید ناف قطع شده را به تکه پاك اتو کرده شده بپوشانید .

بهتراست از تکه نازك مانند ململ استفاده نمائید تا اطمینان حاصل شود ، که هوآ بقدر کافی به آن میرسد . به این ترتیب ناف خشك نگهداري میشود . ململ یا تکه نازك اتو کرده شده باید محکم بسته شود .

پاك کردن طفل نوزاد :

توسط تکه مرطوب نرم و پاك به آهستگی افرازات وخون باید از جلد بدن طفل پاك کرده شود

بهتراست تا زمانیکه ناف نفتیده (پنج الی هشت روز) باشدطفل حمام داده نشود .

بعد از آن طفل هروز به آب شیر گرم وصابون شسته شود .

انداختن طفل به پستان مادر :

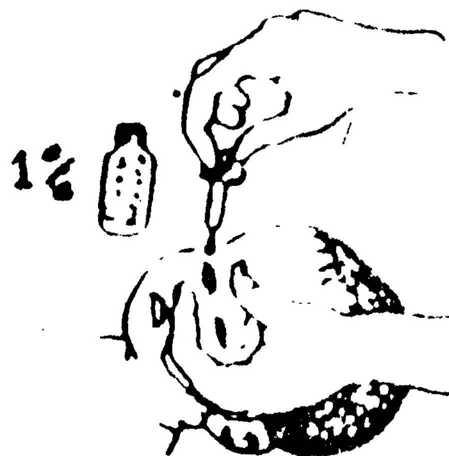
بمجردیکه ناف قطع گردید طفل به پستان مادر انداخته شود . زمانیکه طفل توسط شیر مادر تغذي میشود مراحل بعدي ولادت زود تر انجام گردیده و از خونریزي جلوگیري بعمل میآورد .

مواظبت طفل نوزاد بعد ازتولد :

ناف :

۱ـ ناف باید خشك نگهداشته شود .

۲ـ براي اینکه ازالتهاب منظمه چشم جلوگیري بعمل اید دوقطره از محلول ٪۱ سلورنایتریت درهر دو چشم انداخته شود .



ویا از مرهم تتراسکلین چشم استفاده شود .

گرم نگهداشتن طفل :



طفل باید از سردي محافظه شودهمچنان ازحرارت وگرمی زیاد نیز نگهداري شود .



طفل را طوري لباس گرم بپوشانید که شما می پوشید واحساس راحت میکنید.

حفظ الصحه :

مراعات تمام شرایط حفظ الصحه فردي در مورد طفل نهایت اهمیت دارد .

درپهلومراعات حفظ الصحه فردي این تدابیر خاص نیز مدنظر گرفته شود :

۱ـ لته و بستر طفل هر باریکه تر میشود باید تبدیل گردد ، اگر جلد طفل سرخی پیدآ کرد زیر تنبان ولته هاي طفل بایدزود زود تبدیل شود . ویا بهتر است طفل برهنه نگهداشته شود .

۲ـ بعد از آنکه ناف افتاد طفل را هرروزه با آب گرم وصابون حمام دهید .

۳ـ اگر مگس ویشه موجود باشد باید توسط یك جالی از تماس آنها به طفل ممانعت بعمل اید .

٤ـ کسانیکه زخم باز دارند یا به گلون دردي ، ریزش ، مرض سل و غیره امراض ساري مبتلاً اند باید از نزدیك شدن به طفل خوداري نمایند .

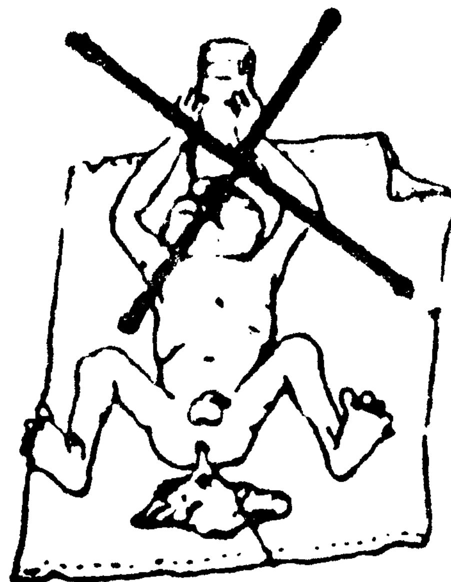
٥ـ طفل دریك جالی پاك دوراز گرد ودود نگهداري شود .

تغذیه :

شیر مادر بهترین غذآ براي طفل است . نوزادانیکه با شیر مادر تغذی میشوند صحتمند تروقوي تر بارآمده بدن آنها مقاومت بیشتر دارد . زیرآ شیر مادر پاك و عاري ازمکروب است اگر طفل توسط بوتل(شیرچوشك)تغذي گردد بسیار مشکل است آنراپاك نگهداري

نموده و شیرپاك تهیه نمود . بناً نمیتوان از اسهالات و دیگر امراض طفل جلوگیري کرد .





- حرارت شیر مادر مناسب حال طفل است .
- شیر مادر داراي مواد معافیت دهنده بوده که طفل را در مقابل بیماري هاي مکروبی وساري محافظه مینماید .

چطور یك مادر میتواند شیر زیاد تولید کند:

- نوشیدن مقدارزیاد مایعات درزیاد شدن شیرمادر رول مهم دارد.
- تاجائیکه ممکن است غذاي خوب مانند شیر، محصولات شیرمواد پروتین دار و ویتامین دار خورده شود .
- استراحت کافی واجتناب از خستگی وعصبانیت .
- تغذي طفل توسط پستان خودش بطور منظم .

احتياط درقسمت دادن ادويه به اطفال نوزاد :

بسياري ادويه ها براي اطفال نوزاد خطرناك اند . تنها ادويه هاي را به نوزادان بدهيد كه مطمين باشيد براي آنها تجويز گرديده ومطلقاً براي اطفال دادن آن ضروري شمرده ميشود .

بايد درمورد مقدار معينه دوا كه داده ميشود معلومات داشته باشيد از دادن مقدار زياد ادويه به طفل نوزاد خوداري كنيد .

صحت مادر بعد از ولادت :

رژيم غذائى وحفظ الصحه :

بعدازآنكه مادر ولادت كرد ميتواند هرنوع غذاي مغذي كه ميل داشته باشد بخورد . ايجاب نمى كند مادر خود را ازكدام نوع غذآ پرهيز كند . مخصوصاً غذا هائيكه براي مادر مفيداست عبارتند از: شير، پنير، مرغ ، تخم مرغ ، گوشت ، ماهى ، ميوه جات سبزيجات حبوبات وغيره .

اگرمادربراي خوراك تنها جواري ولوبيا داشته باشد بايد هردو را يكجا درهرغذآ صرف نمايد .

خوردن شيروغيره لبنيات براي توليد مقداركافى شيرمادرغرض تغذي طفل كمك ميكند .

به وقت مناسب .

- بخاطر آوردن واقعات مهم محل مخصوصآ تولدات و وفيات .

كدام معلومات را بايد ثبت نمائيد :

- معلومات درمورد مردم محل (نفوس ، نقشه ها، ضروريات صحى ، نام اعضاي كميته محل فعاليت پلان شده درمورد انكشاف محل).
- واقعات مهم به ارتباط تولدات ووفيات .
- كارهائيكه جهت بهبود صحت مردم صورت گرفته ازقبيل واكسينيشن ، تعليمات صحى وغيره .
- مرضيكه تعداد زياد اشخاص درمحل بآن مصاب اند چه تداوي و چه نوع مراقبت ها صورت گرفته .
- ادويه ومواد كه شما بدست آورده ايد، يا ذخيره نموده ايد ويا توزيع كرده ايد .

چطور ريكارد وثبت صورت گيرد :

طريقه ثبت معلومات صحى از يك كشور تا كشور ديگر فرق ميكند دربعضى ازكشور هاي جهان براي هرشخص اززمان طفوليت تا اخير عمر كارت هاي مخصوص تهيه شده كه تمام واقعات صحى شخص درآن درج وثبت ميشود .

اما دريك تعداد كشور هاي ديگر صرف براي اطفال اين كارت ها

مادر میتواند خود را در روز هاي اول ولادت شستشو نماید .
درهفته اول بهتر است خود را بایك تکه تر پاك نماید ودرآب داخل نشود .

حمام کردن به تعقیب ولادت مضرنیست . مادرانیکه روز ها را بدون شستشوي بدن سپري مینمایند دچار انتان و جلد شان غیر سالم گردیده درنتیجه باعث بیماري طفل میگردد .

تب بعد از ولادت :

بعضی وقت مادر بعد از تولد تب و انتان پیدا میکند . دلیل عمده آن این است که دست قابله و یا دایه و سامان موردنیاز ولادت پاك نبوده وتوجه لازم ازنظرحفظ الصحه به مادرمعطوف نشده است .

اعراض وعلایم تب بعد از ولادت عبارت اند از :

لرزه یاتب ، سردردي ، درد قسمت پایانی کمر ، بعضاً درد بطن ، خارج شدن افرازات خوندار و بویناك از جهاز تناسلی مادر ، این حالت ایجاب تداوي فوري را توسط یك دوکتور مینماید.

تب بعد از ولادت بسیار خطرناك است . اگر مادر بزودي شفایاب نگردد مریض را به مرکز صحی بفرستید .

مواظبت پستانها :

مواظبت خوب و درست پستانها براي صحت طفل ومادر حايز اهميت است . تغذي با شير مادر بايد درهمان روز اول تولد طفل شروع گردد . گر چه در اوايل طفل پستان مادر را زياد مكيده نه ميتواندمگرهمين مكيدن هااززخمى شدن نوك پستانهاي مادرجلوگيري ميكند .

شير اوليكه پستان مادر ميسازد بنام فله ياد ميگردد . فله طفل را ازشرامراض مكروبى محافظه نموده و غنى ازمواد پروتينى ميباشد.

اين شير اول براي طفل نوزاد بسيار مفيد بوده بناً:

تغذي باشير مادر را بايد درهمان روز ولادت آغاز كرد .

ـ بطور طبيعى پستان مادر همان اندازه شير توليد ميكند كه طفل به ان ضرورت دارد . اگر طفل پستان ها را تخليه نمايد آنهابه توليد بيشتر شير شروع مينمايد . اگر طفل پستانها را تخليه كرده نتواند پستانها شير را كم ميسازد. درصورتيكه اگرطفل مريض شود ونتواند پستان مادررا بمكد بعد از چند روز پستانها ي مادرتوليد شير را متوقف ميسازد .

لذآ زمانيكه طفل دوباره قادر به مكيدن پستان مادر گرديده و ضرورت به مقدار كافى شير پيدآ كرد در آن وقت مقدار كافى شير

موجود نخواهد بود بنابراین دلیل :

زمانیکه طفل مریض باشد و نتواند شیر زیاد بچوشد بسیار حایز اهمیت است که مادر ادامه تولید شیر را در پستانها یا تخلیه شیر از پستانها توسط دست هاي خود ممکن سازد .

دلیل دیگریکه باید پستانها توسط دست تخلیه گرد د این است که زمانی طفل مکیدن را متوقف ساخت شیر در پستان جمع گردیده و پر میگردد . وقتیکه پستانها بسیار پر گردید درد ناك میگردند .

در پستان پر ودرد ناك احتمالاً ابسی یادانه زود انکشاف میکند همچنان اگر طفل بخواهد درین حالت پستان را بمکد دچار تکلیف خواهد شد .

اگرطفل شما به اندازه ضعیف است که نمیتواند پستان را بمکد مادر باید توسط دست خود شیر را ازپستان دوشیده وبعداً توسط قاشق به طفل بدهد .

مادر ها همیشه باید پستانها ي خود را پاك نگهدارند قبل از دادن شیر به طفل نوك پستانها را باید توسط یك تکه پاك تر پاك شود ، در هر مرتبه پاك کردن باید از صابون استفاده نشود زیرآ ممکن است باعث زخم نوك پستانها وانتان گردد .

زخم نوك پستانها :

زخم نوك پستانها آنوقت بوجود میباید كه طفل به عوض اینكه همه نوك را در دهن خود قرار دهد آنرا میجود ، زخم نوك پستان ها درمادرهاي پیدآ میشود كه داراي نوك پستان كوتاه اند .

وقایه :

زنهانیكه نوك پستان آنها كوتاه است در زمان بار داري روز انه چندین مراتبه دربین دو انگشت كلان دست ها، نوك پستانهارا بطور مرتب فشار دهد بعد ازولادت براي طفل چوشیدن ومكیدن را سهل ساخته واحتمال زخمی شدن آنها بسیار كم خواهد شد .

تداوي :

خیلی هامهم است كه باوجود احساس درد به تغذي طفل توسط پستانها ادامه داده شود .

– دراول به طفل اجازه دهید آن طرف نوك پستان را بمكد كه زخم كمتر دارد. زمانی تغذي باشیرمادررا متوقف سازید كه ازنوك پستان خون وریم خارج گردد در این حالت توسط دست ها پستان را باید تازمانی از شیر تخلیه نموده كه دوباره نوك آنها شفا حاصل كند .

زمانیكه طفل دوباره شروع به مكیدن پستان نماید باید متوجه

بود که تمام نوك پستان را در دهن خود داخل کند .

آبسی یا دانه پستان :

آبسی یا دانه پستان ناشی از انتان است که از نوك پستانهاي زخمی ویادرز شده داخل پستان میگردد. آبسی درهفته اول ویا ماه اول تغذي باشیر مادر بسیار معمول است .

علایم :

قسمتی از پستان حرارت ، سرخی وپندیدگی پیدآ کرده وبسیار دردناك میباشد .

غدوات لمفاوي در زیر بغل گاهی میپندند ، دانه شدید بعضی اوقات ترکیده وریم از آن خارج میشود.

وقایه :

پستان باید پاك نگهداشته شود. اگر زخم نوك پستان و یا درز هاي درد ناك انکشاف نماید. براي مدت کم اما به وقفه هاي نزدیك طفل تغذي شود .

همچنان استعمال روغن هاي نباتی و یاکریم هاي اطفال بعد از هرمرتبه تغذي طفل موثر است.

تداوي :

ـ به طفل اجازه داده شود از پستانیکه آبسی دارد شیر بچوشد و یاتوسط دست شیر پستان مذکور تخلیه گردد .

ـ غرض کاهش وآرامش درد ازکامپرس سرد ویا پارچه یخ استفاده شود .

همچنان تابلیت اسپرین موثر است .

ـ مراجعه به دوکتور ودرصورت لزوم گرفتن انتی بیوتیك ضروریست .

نوت :

هرگاه نوك پستان زخم داشته باشدویا از پستان همراه با شیر خون و ریم خارج شود ازاین پستان براي طفل شیر ندهید ، بهتر است شیر پستان را بادست تان تخلیه کرده ودور اندازید .

فصل دهم

وقایه صحت

صحت نعمتی بزرگ خداوندي است هرفرد باید قدراین نعمت را بداندو درنگهداشت صحت خود بکوشد . وقایه بهتر از تداوي است آسان است وارزان تمام میشود .

درصورتیکه مردم حفظ الصحه شخصی ، حفظ الصحه منزل و حفظ الصحه محیطی رامراعات نمایند غذاهاي خوب را به قدر کافی صرف کنند ، به حفظ الصحه غذآ توجه نمایند و بالاخره اطفال خود را علیه بیماریهاي ساري واکسین نمایند ، جلو یك تعداد زیاد بیماري ها گرفته خواهد شد ودرنتیجه صحت درامن باقی خواهد ماند .

حفظ الصحه شخصی :

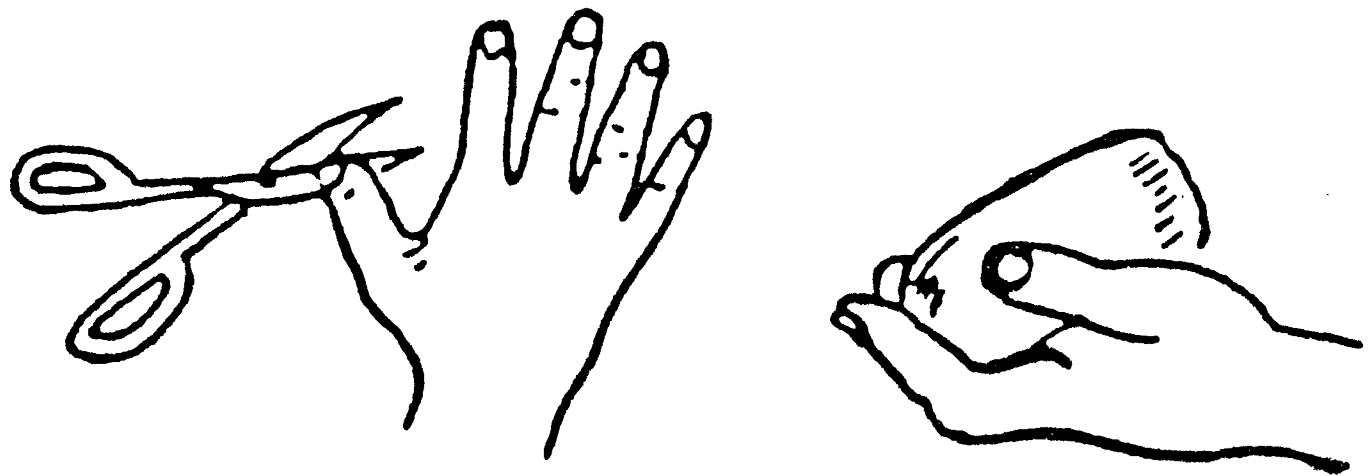
۱ـ دست هادرانتقال وسرایت یك تعداد زیاد بیماري ها رول خطرناك بازي میکنند .

(اسهالات ، پیچش ، محرقه ، کرمهاي روده ، بعضی ازانواع زرد یها ، کوکره ، امراض جلدي و غیره) توسط دست هاي نا پاك و آلوده سرایت میکند . از ینرو براي همگان لازم است تادست هاي خود را همیشه پاك نگهدارند . مخصوصآ دست هاي خود را بعدازرفع حاجت

وقبل از تهیه وصرف غذآ وتوزیع غذآ با آب وصابون بشویند .

آشپز وشاگردان رستورانت ها وسموارها ، باید جدآ از خطرات دست هاي ناپاك وضرورت شستن دست ها اگاه ساخته شوند .

درزیر ناخن هاي رسیده ارگنیزم هاي خطرناك ، چرك و كثافات جاي میگیرد ازینرو همیشه ناخن ها باید كوتاه نگهداشته شود .



۲_ شتشوي منظم بدن علاوه از اینكه از یك تعداد بیماریهاي جلدي وشپش جلوگیري مینماید ، بوي بدن را نیز برطرف میسازد .

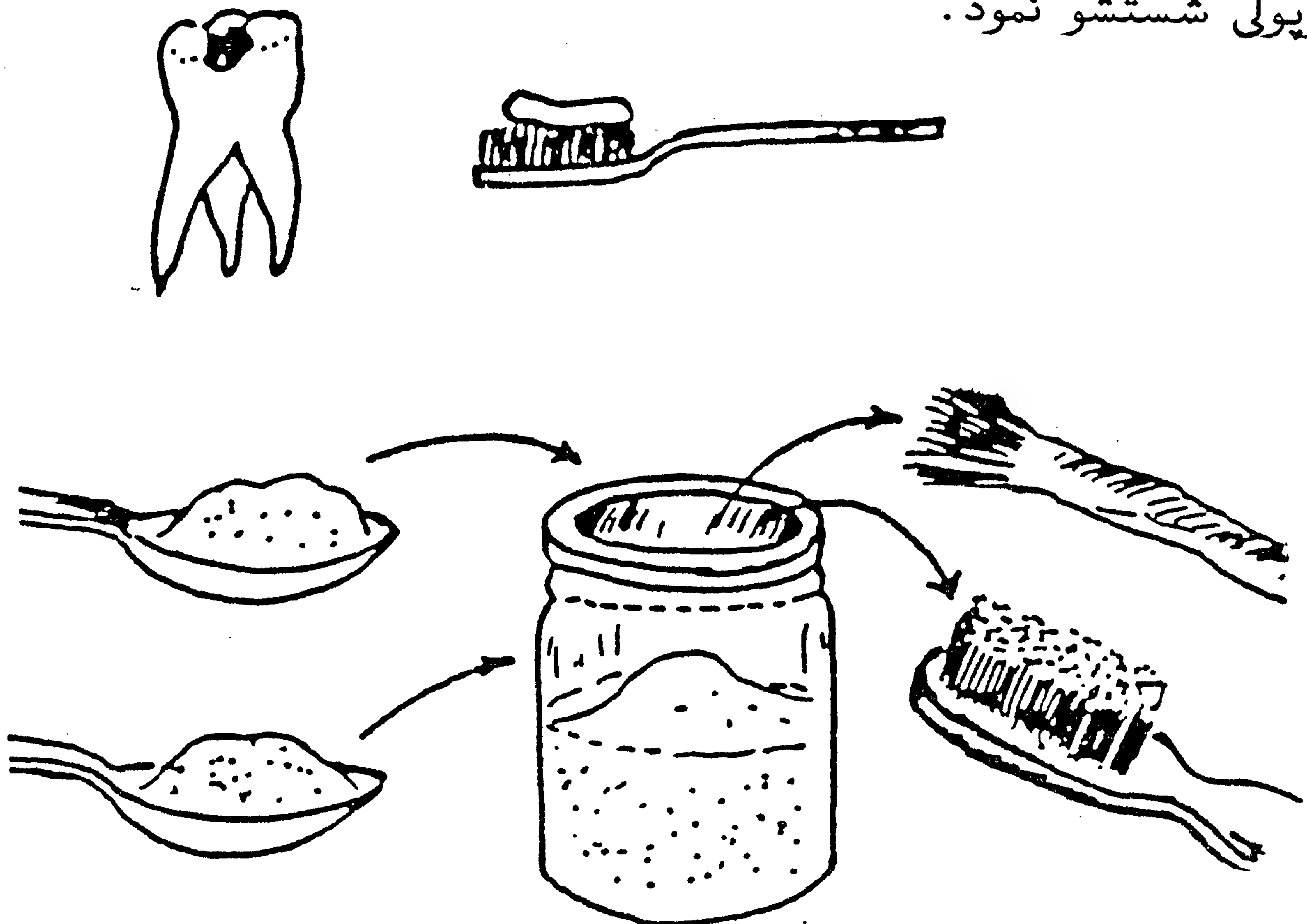
شستن وجود با فواصل كوتاه حتی هرروزه درموسم گرما كه عرق زیادمیباشد فوق العاده ضرور میباشد



مادران را در مورد شستن وپاك نگهداشتن زیر بغل وناحیه چات كه زیاد عرق میكنند متوجه نمائید.

۳ـ به حفظ الصحه دهن ودندان توجه زیاد شود عدم مراقبت دهن ودندانهامنجربه پرابلم هاي مختلف ازجمله بوي بد دهن ، فرسودگی وکرم خوردگی دندان ها میشود .

دندانها را باید هرروزه هنگام برخواستن ازخواب و قبل از رفتن به خواب با برس یامسواك وبا استفاده ازکریم دندان یا مخلوط نمك وپولی شستشو نمود.



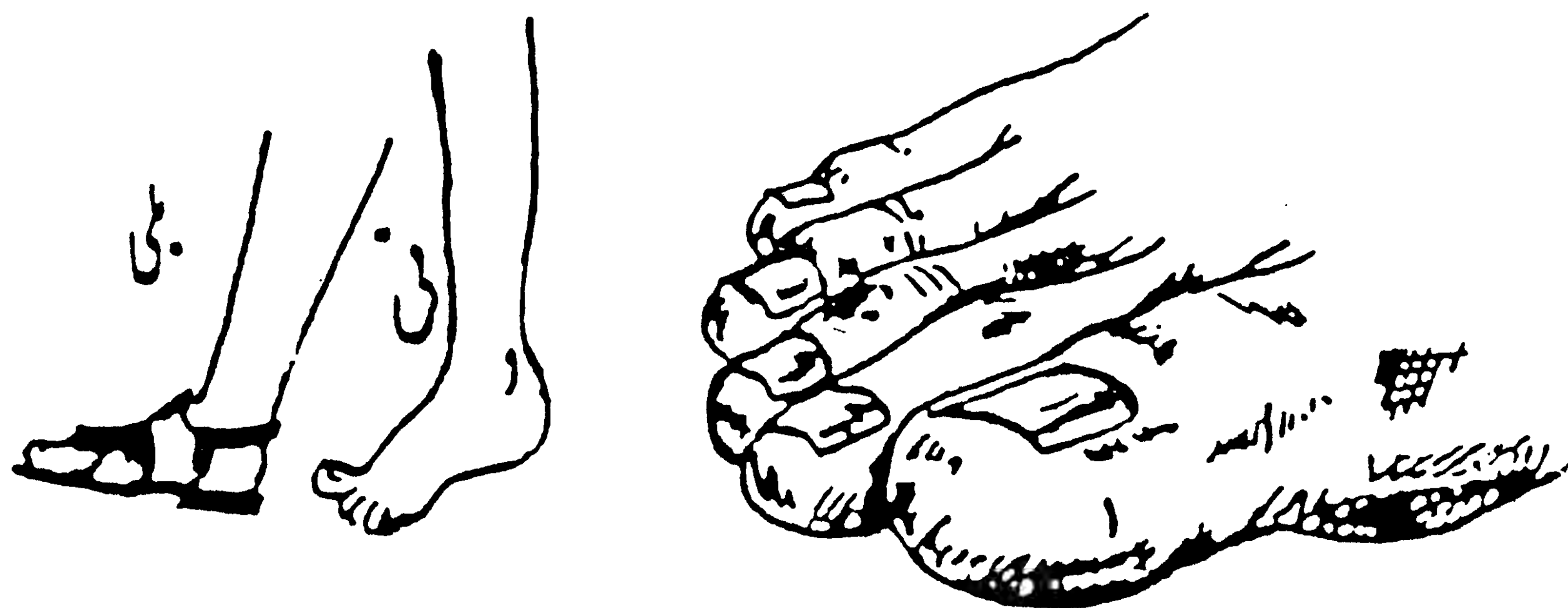
٤ـ به حفظ الصحه چشم وگوش باید توجه بعمل آورد .

از استعمال مواد تخریش کننده در چشم و کاویدن گوش با هرخس و خاشاك اجتناب گردد . بعد از شستن بدن گوش ها با پنبه پاك شود .

٥ـ پاها همیشه پاك نگهداشته شود و از گشت و گذار با پاي برهنه

خوداري شود .

گشتن وکار کردن باپاهاي برهنه مخصوصاً درشالی زارها وجاي مرطوب علاوه بر سایر خطرات احتمال داخل شدن کرم چنگگ دار را دربدن که سبب کم خونی شدید میگردد به میان میآورد .



٦ـ لباس ها همیشه پاك و ستره نگهداشته شده و زود زود شستشو وتعویض گردند .

لباس چرك وکثیف بوي بد تولید نموده اطرافیان را متنفر ساخته وزمینه رشد وپرورش شپش را میسر میسازد . بستر خواب همیشه افتاب داده شود .

٧ـ براي تامین صحت و سلامت باید بقدر کافی خواب و استراحت نمود .

ازاستعمال سگرت، چلم ونصوارکه شدیدآصحت را متضررمیسازد اجتناب بعمل آید .

٩ـ از انداختن لعاب دهن و اخلاط سینه درهرجا و بی جا که عادت ناپسند وغیرصحی است خوداري بعمل آید .

تهیه میشود که کارکنان صحی تاریخ تولد طفل، وزن طفل، تاریخ واکسینیشن ، امراض جلدي وخطرناك ویا مسائل دیگري صحی را درآن ثبت مینمایند .

اکثرآ د ر مرا کزصحی از یك کتاب مخصوص که به نام کتاب راجستریشن یاد میشود استفاده صورت میگیرد .

یك ریکارد ساده طورذیل درکتاب ثبت نوشته میشود .

واقعات	تاریخ
١ـ بند دست چپ احمد شکسته	٥ر٦ر١٣٦٩
٢ـ پسرکاکاگل تولدشده فریدنام دارد	٧ر٦ر١٣٦٩
٣ـ آمرصحی ازمحل ومرکزصحی دیدن کرد	٨ر٦ر١٣٦٩

معلومات‌راجع به تولدات بشکل ذیل درکتاب راجسترثبت وریکارد شده میتواند .

۱۰ـ ازاستعمال دواهاي خود سرانه که ممکن است خطرات زيادي را دربرداشته باشداجتناب گردد.

حفظ الصحه منزل :

منزل ميتواند جايگاه تامين صحت و سلامت اعضاي فاميل باشد وهمچنان ميتواندمنشأبيماريهاومشکلات مختلف صحی رابراي باشندگان آن تشکيل بدهد .



براي تامين حفظ الصحه منزل ودر نتيجه تامين وقايه صحت اعضاي آن بايد :

۱ـ اطاق ها و محيط حويلی پاك و تميز نگهداشته شود و کثافات و فضلات به درستی جابجا گردد.

۲ـ براي جلوگيري ازدسترس مگس و پشه به کلکين هاي اطاق جالی ضد ورود مگس گرفته شود.

۳_ به هواي تازه اطاق هاي نشيمن و خواب هميشه توجه سبذول گردد .

٤_ از خوابيدن تعداد زياد افراد در يك اطاق حتي الامكان اجتناب بعمل آيد .

٥_ بسترها هميشه درمعرض افتاب قرارداده شود .

٦_ اشيأ خطرناك ، دواها ، وسايل برنده ونوك تيز واجسام كثيف و الوده درمعرض دسترس اطفال قرارنه داشته باشد .

٧_ جدآً متوجه بود تا اطفال خود را،در تنور نياندا زند خود را با وسايل ديگر نسوزاند ، در چاه سقوط نكنند و از بام و پته زينه ها نيافتند.

٨_ حيوانات درمحل دورتر از جاي رهايش نگهداري شده واز گشت وگذارآنها درحويلي واطاق ها جلوگيري بعمل آيد .

٩_ آب مورد استفاده اعضاي فاميل پاك و صحي باشد اگر آب نل نباشد بسيار دوراز كناراب چاه آب حفر گردد واز آن به نحو مطلوب وصحي استفاده بعمل آيد .

١٠_ ازآب جوي ودرياكه هميشه ملوث ميباشد براي نوشيدن استفاده نشود در صورت ناگزير بودن چنين آبها قبل از نوشيدن جوش داده شود .

١١_ در يك گوشه حويلي بسيار دور از چاه آب ، كناراب تعمير شود ودرمراقبت و پاك نگهداري آن توجه خاص مبذول گردد تمام اعضاي

فامیل براي رفع حاجت از کناراب استفاده نمایند و مخصوصاً اطفال تعلیم داده شود تا درگوشه وکنارحویلی رفع حاجت نکرده بلکه ازبیت الخلاً استفاده نمایند .

سوراخ داخلی و خارجی کنار اب همیشه بسته نگهداشته شود تا از بوي بدوپرورش مگس جلوگیري به عمل آمده باشد .

حفظ الصحه محیطی :

آب :

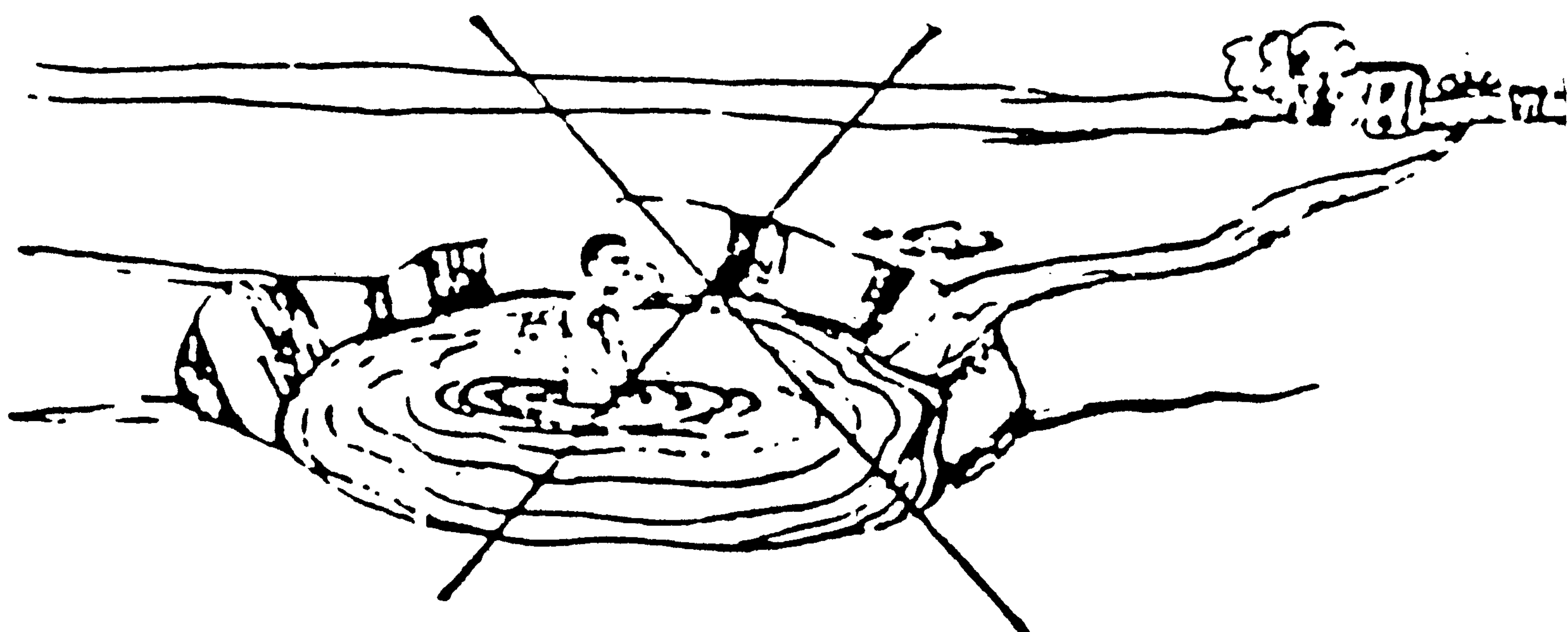
کثافت سبب مرض میگردد . اگر شما دست هاي خود را با آب پاك وصابون بشوئید .

چرك وکثافات از بدن شما دور خواهد شد . شما فقط بایدآب پاك بنوشید تاکثافت وچرك داخل بدن شما نگردد .

اگر شما میخواهیدکه صحتمند باشید ، تاجائیکه ممکن است راه هاي بدست آوردن صحی ترین آب را پیدآ کنید . هر آب دیگري که از منبع صحی و محافظه شده بدست نیامده باشد قبل از نوشیدن باید جوش داده شده و بعدآً نوشیده شود .

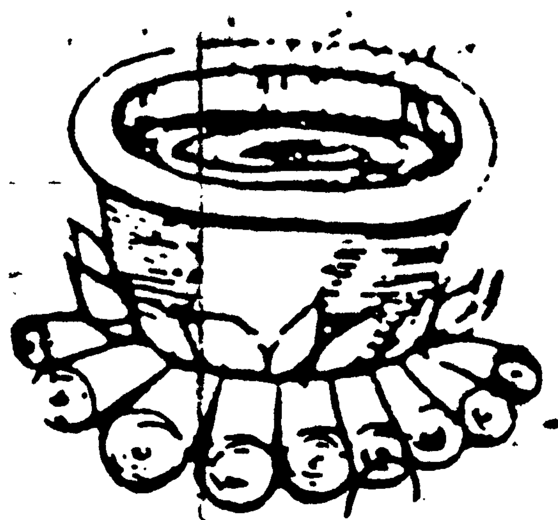
مردم در قریه از شما سوال میکنند که چطور میتوانند آب پاك وصحی بدست آورند ؟

ببنید ازآبیکه مردم استفاده میکنند از کدام منبع بدست آمده ؟

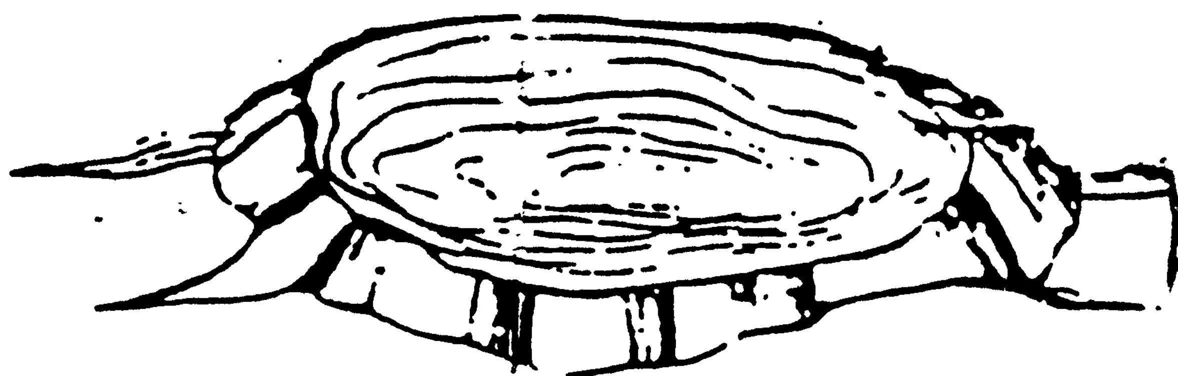


درداخل حوض ازجان شستن خوداري کنید .

همیشه آب را قبل از نوشیدن جوش دهید .



به مردم توصیه کنیدکه از آب حوض استفاده نکنند .



مردم درقرأ وقصبات از ین منابع آب استفاده میکنند :

الف ـ آب حوض ها .

ب ـ آب دریاها .

ج ـ آب چشمه ها .

د ـ آب چاه ها .

الف ـ آب حوض ها :

اگر غیر از آب حوض منبع دیگر آب موجود نباشد :

۱ـ براي مردم گفته شودکه آب حوض را قبل ازنوشیدن جوش بدهند بعداً صرف کنند .

۲ـ براي مردم فهمانده شودکه درحوض مذکورازجان شستن خوداري کنند .

۳ـ براي دریافت منبع دیگر آب صحی کوشش شود در ین مورد با ملك قریه ویا کلان محل مفاهمه شود .

اگر غیراز حوض منبع دیگر بدست آوردن آب (دریا ، چشمه ، چاه) موجودباشد :

ـ برأي مردم فهمانده شود که از آب حوض مذکور بشرطیکه منبع دیگر آب بسیار دور نباشد استفاده ننموده و حوض مذکور را براي حیوانات اختصاص دهند .

ب ـ آب دریاها :

اگر منبع دیگر آب موجود نباشد شما باید :

۱ـ قبل ازاینکه دریا به قریه برسد از آن آب بردارید (نقطه تصویر را نگاه کنید) براي مردم بگوئید که آب دریا را قبل از نوشیدن جوش دهند .

۲ـ به مردم اجازه دهید در آن قسمت دریا که قریه را ترک میگوید خود راولباس هاي خودرا بشویند. براي حیوانات پائین ترین قسمت دریا را مشخص کنید .

(نقاط ۲ و۳ تصویر)



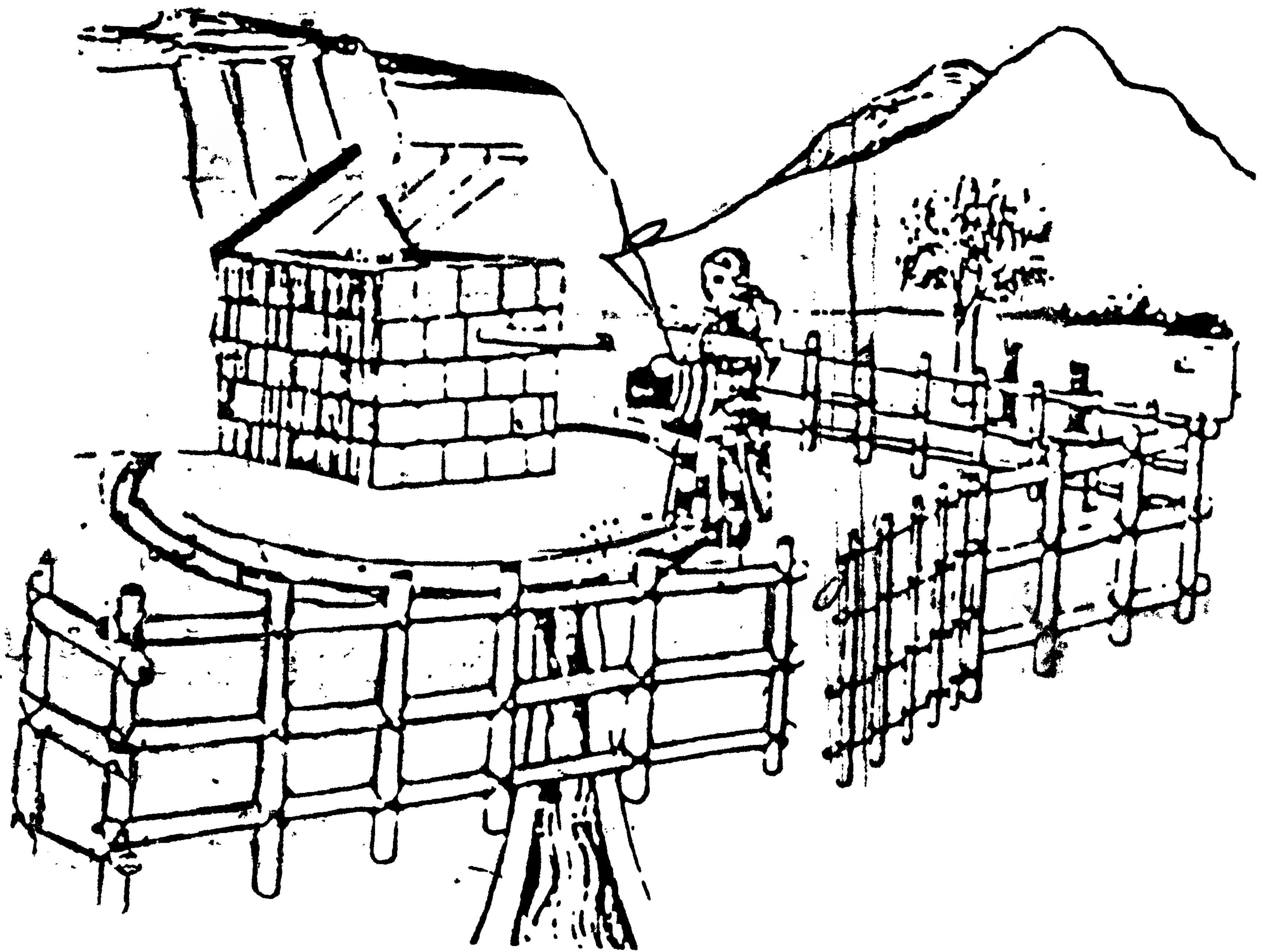
ج ـ آب چشمه :

خصوصیات یك چشمه محفوظ :

۱ـ دورا دورآن به فاصله بیست متر دورا ز چشمه یك حصار ساخته شود . دروازه آن همیشه بسته نگهداشته شود .

۲ـ دورا دور چشمه یك آبرو ساخته شود تا آب باران درنزدیك چشمه جمع نگردد .

۳ـ دیوارها از سنگ وسمنت به ارتفاع (۵۰) سانتی متر در چهار طرف آن اعمار گردد.



٤ـ يك نل باپايپ كه ازاين ديوارخارج شده وآب چشمه از نل مذكور گرفته شود بايد موجود باشد.

٥ـ اگر چشمه به ترتيب بالا محفوظ نباشد ، در مورد محافظه كردن آن سعى وكوشش شود .

دـ آب چاه :

خصوصيات يك چاه صحى ومحفوظ :

١ـ چاه بايد (٢٠) متر دورازبيت الخلأ وبدرفت موقعيت داشته باشد .

٢ـ حداقل داراي سه متر عمق باشد .

٣ـ داخل چاه توسط سنگ فرش گردد .

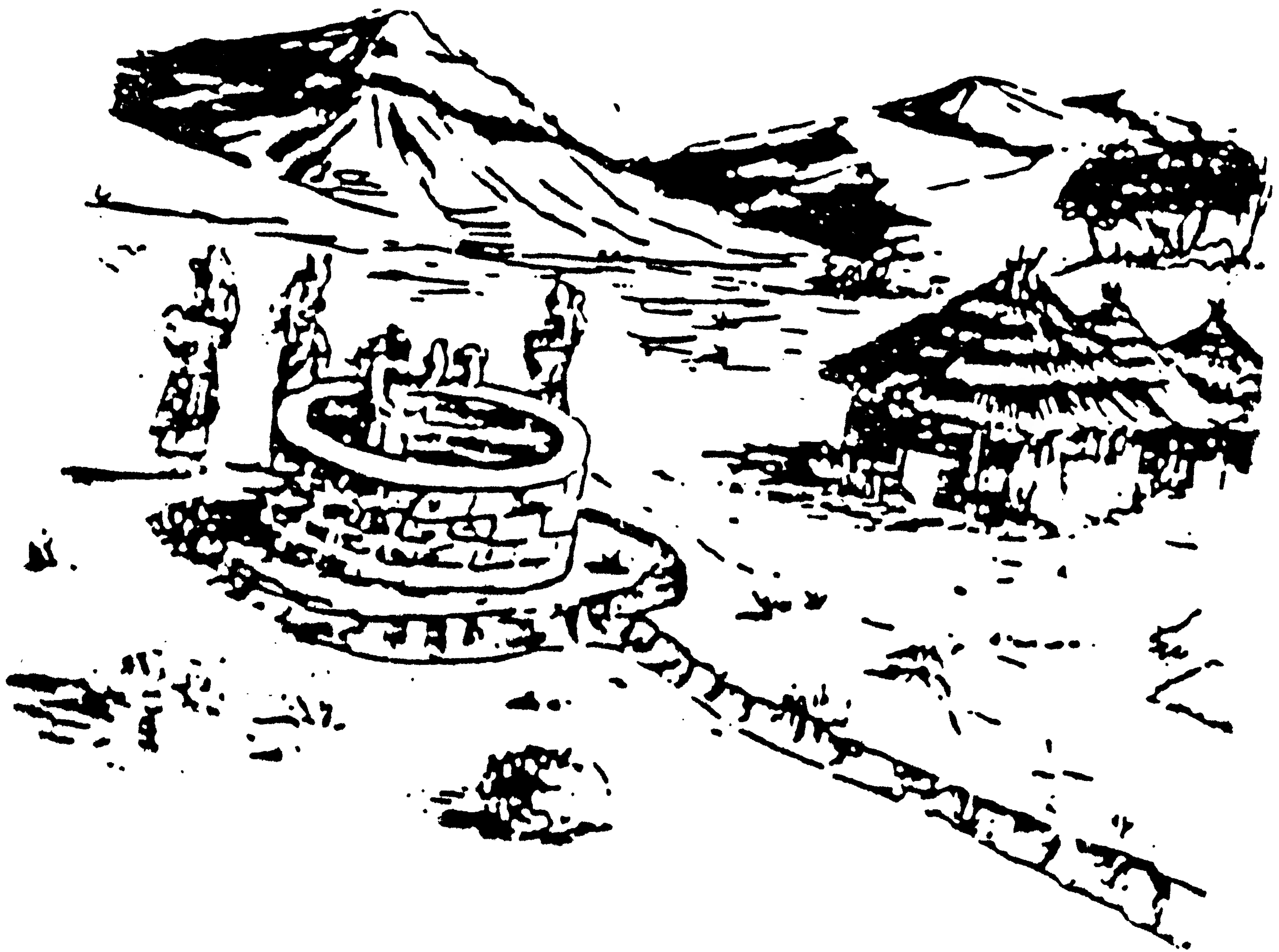
٤ـ دهن چاه توسط يك ديوار سنگى كه در حدود (٥٠) سانتى متر ارتفاع داشته باشد احاطه گردد.

٥ـ يك آبروكه آب هاي باران را ازاطراف چاه دوربېرد ضروري است.

٦ـ به مردم اجازه ندهيد كه كثافات داخل چاه گردد ودر داخل آن شستشو صورت گيرد .

اگرچاه محفوظ نباشدغرض محافظه آن اقدام شود ويا غرض حفر

چاه جدید درمحل مناسب اقدام شود .



جابجا کردن مدفوعات :

ـ مردم نباید هر جا رفع ضرورت کنند . زیرآ مواد غایطه امراض را انتقال میدهد .

ـ فقط باید در محلی رفع ضرورت صورت گیرد که کلانسالان ، خورد سالان ، حیوانات رمگس ها نتوانند با آن تماس پیدآ نمایند .

مردم قریه درمورد محل مناسب وخوب براي رفع ضرورت ازشما سوال میکنند . شماچه خواهید کرد ؟

ببینید مردم قریه براي رفع ضرورت کجامیروند ؟

الف ـ بیت الخلاً .

ب ـ اطراف منزل .

ج ـ دریا .

د ـ جنگل وزمین هاي زراعتی .

الف ـ بیت الخلاً :

خصوصیات یك بیت الخلاً :

۱ـ یك بیت الخلاً باید (۲۰) متر دور از منزل ، دریا ، چاه وچشمه ساخته شود .

۲ـ حداقل یك متر عمق داشته باشد .

۳ـ سوراخ بیت الخلاً بایدتوسط سلپ که ازچوب یاسمنت ساخته شده باشد پوشیده شود .

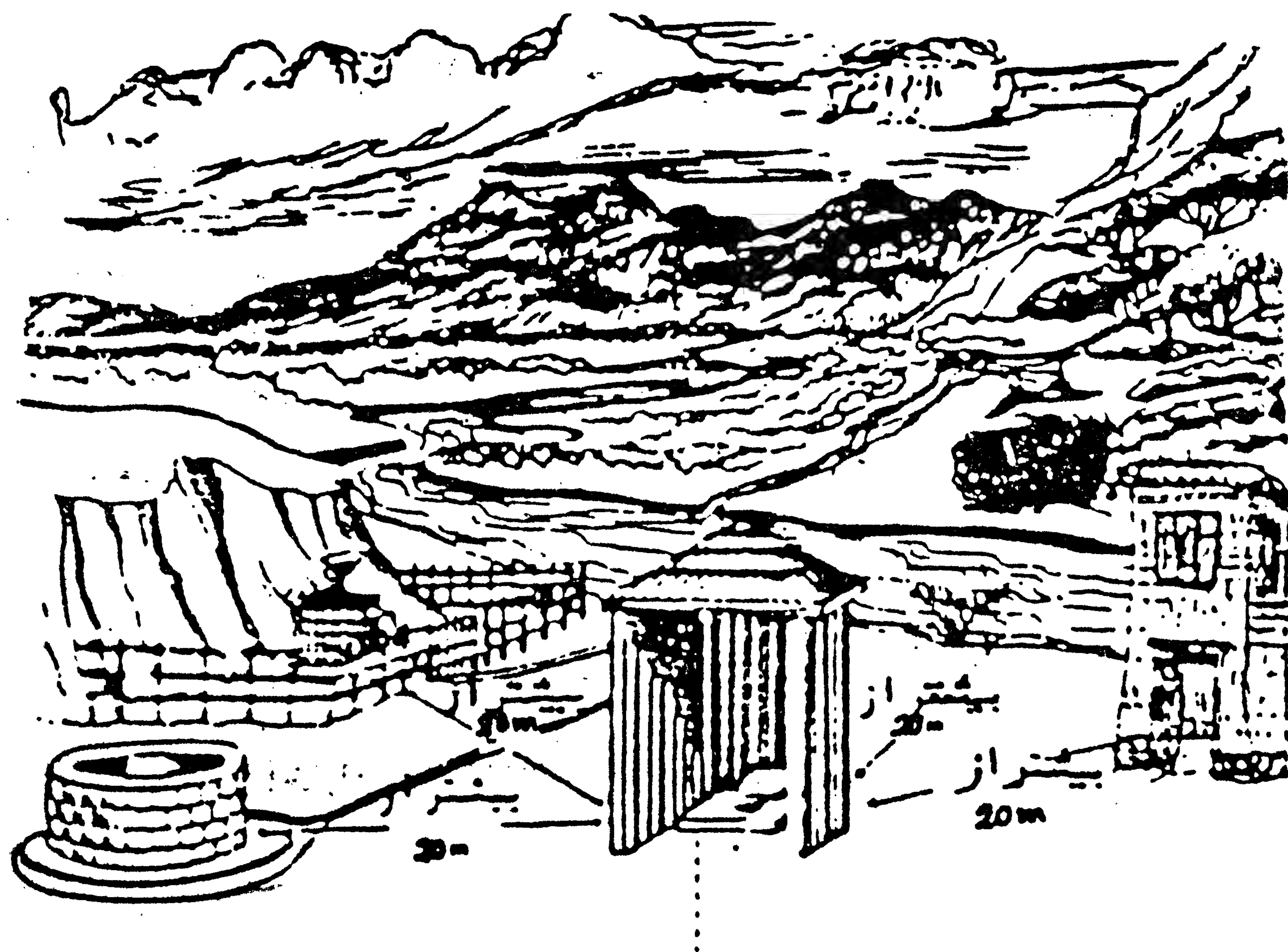
وزن طفل در هنگام تولد	تولد طفل با زنده است ؟ نه / بلی	نام شخصیکه در عمل زایمان همکاری میکند	نام و آدرس والدین	جنس مونث / مذکر	نام طفل	تاریخ

معلومات راجع به وفیات طور ذیل در کتاب راجستر ثبت و ریکارد میشود .

نام راپوردهنده وفیات	سبب احتمالی مرگ	سن	جنس مونث مذکر	نام شخصیکه فوت نموده	تاریخ تولد

معلومات راجع به امراض ، تداوي و وقایه آنها نیز در کتاب راجستر ثبت گردیده ودرصورت امکان درکارت هر شخص ودرصفحه مربوطه هر مریض ثبت گردد .

سلب باید دروسط خود یك سوراخ داشته باشد .





٤ـ سوراخ وسط سلب باید توسط یك سرپوش پوشیده شود .

٥ـ بیت الخلأ توسط یك سقف پوشیده شده وتوسط دیوارساخته‌شده از شاخچه هاي چوب احاطه گردد .

اگر بیت الخلأ مناسب موجود نباشد باید به رئیس فامیل درمورد معلومات داده شود .

اگر سلب با مواد غایطه الوده شده باشدبایدتوسط آب خوب پاك

گردد .

کسانیکه دراطراف منزل به فاصله کمتر از (۲۰) متردور از منزل رفع ضرورت میکنند خطرشیوع امراض از مواد غایطه موجود است . همچنان رفع ضرورت درراه رو خانه سبب انتقال امراض ازمواد غایطه به منزل میگردد .

کسانیکه هرچه دور تر از خانه رفع ضرورت میکنند خطر انتقال امراض از مواد غایطه به همان اندازه کمتر است .

رفع ضرورت دردریا ویا به فاصله کمتر از بیست متردور از دریا ویا درراه رو دریا بسیارخطرناك است . درین مورد باید تمام‌ساکنین قریه فهمانده شده ومعلومات به آنها داده شود .

بشرطیکه مواد غایطه :

- بیست متر دوراز منزل نشیمن ، چشمه ، دریا و یا چاه باشد .
- دوراز راهی باشد که به دریا میرسد .

اگر درجائیکه رفع ضرورت صورت میگیرد ، چراگاه حیوانات هم باشد به مردم توصیه شود که رفع ضرورت درقسمت نسبتاً چقرترویا حفره صورت گرفته وبعدآ توسط خاك پوشیده شود .

محتاط باشید :

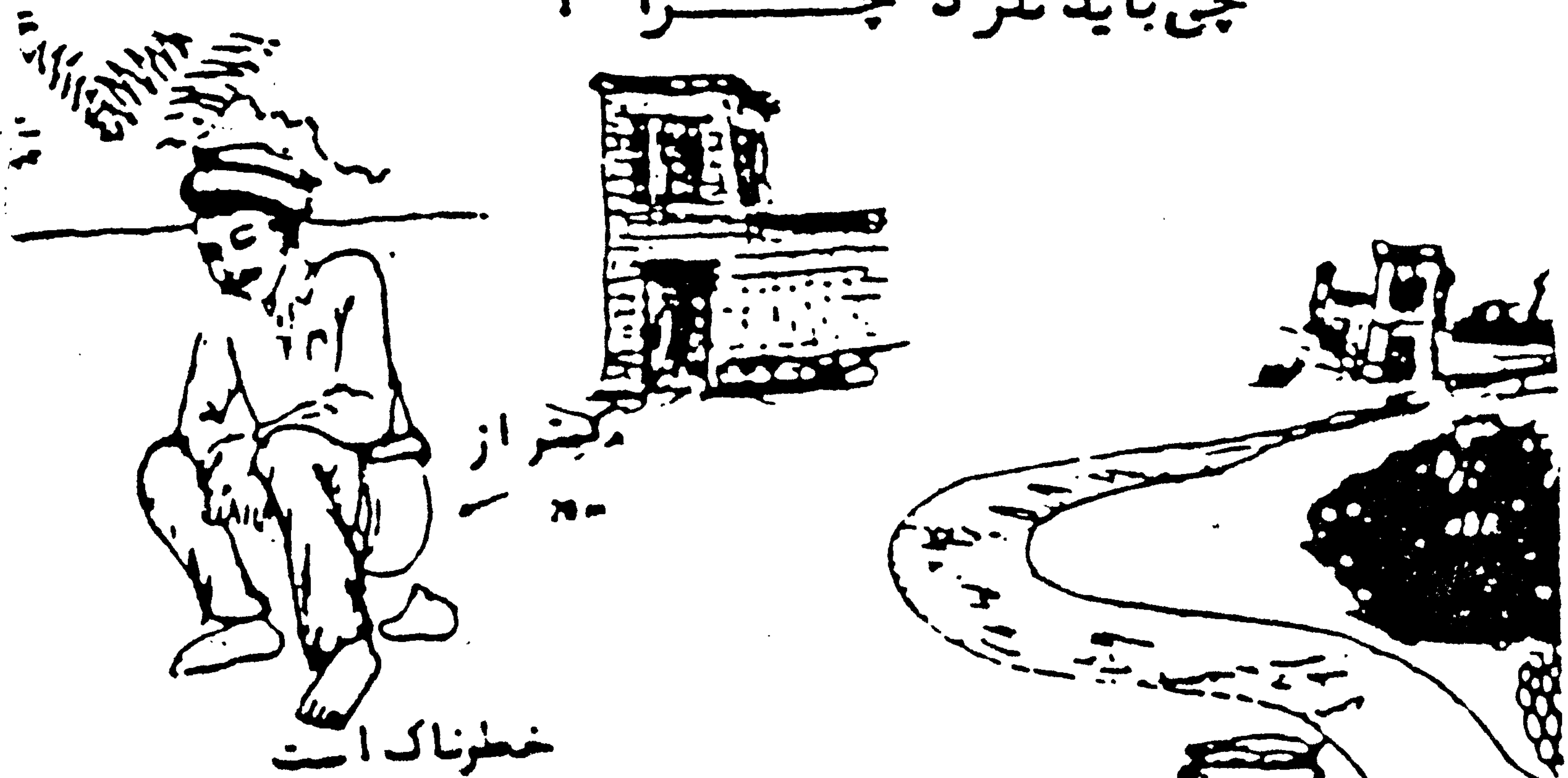
غرض جلوگیري ازامراضیکه توسط مواد غایطه سرایت میکند :

الف ـ دربیت الخلاً رفع ضرورت کنید .

ب ـ یادریك حفرهٔ ایکه دوراز منزل باشد رفع ضرورت نموده وبعداً مواد غایطه توسط خاك پوشانده شود .

ج ـ همیشه دور ازدریا، چاه، چشمه وراه رو ها رفع حاجت نمائید .

چی باید نکرد چــــراء ؟



خطرناک است

زیرا نزدیک خانه است

خطرناک است

زیرا نزدیک راه است



خطرناک است

زیرا به دریا نزدیک است

جابجا کردن کثافات :

ـ کثافات نبایدهرجا انداخته شود ، زیرآ سبب انتقال وسرایت امراض خواهد گردید .

ـ کثافات درمحلی انداخته شود که انسانها، حیوانات، مگس ها نتواند به آن تماس پیدآ کنند.

مردم درقریه ها وقصبات درمورد مناسبترین محل انداختن مواد اضافی وکثافات ازشما سوال خواهند کرد ؟

شما چه خواهید نمود ؟

ببینید که مردم درکجا مواد اضافی وکثافات را می ریزند ؟

الف ـ درگودال مشترك .

ب ـ دربیرون منزل .

ج ـ درنزدیك دریا .

د ـ درکشتزار ها ویا میدانها.

چه نباید کرد ؟

کثافات را درین جاها نریزید

در دریا

در چاه

نزدیک چشمه

کسانیکه کثافات را درگودال مشترك می ریزند متوجه باشند که :

-گودال مذکوربیرون ازقریه وحداقل بیست متردورازمنزل نشیمن باشد.

- گودال باید درقسمت پائین تپه باشد نه بالاي آن .

- گودال حداقل باید(۱۰۰)مترازچاه، چشمه ودریا فاصله داشته باشد.

- کثافات بایددرداخل حفره انداخته شده ودراطراف آن پراگنده نشود.

- کثافات باید توسط یك طبقه خاك که در حدود (۲_۳) سانتی متر ضخامت داشته باشد پوشیده شود .

- محل مذکور باید توسط یك حصار که از چوب یانی ساخته شده باشد احاطه گردد.



کثافات را روزانه درگودال انداخته وآنرا توسط خاك یا برگها بپوشانید



آنرا زیرخاك کنید

کسانیکه کثافات را بیرون خانه می ریزند باید :

ـ انرآ داخل یك حفره ریخته ودراطراف خانه پراگنده نسازد .

ـ حداقل بیست متر از خانه ، دریا ، چشمه وچاه ریخته شود .

ـ توسط یك طبقه خاك پوشانیده شود تا ازآمدن مگس وحیوانات به آن جلوگیري گردد .

کسانیکه ازترتیب بالا درجابجاکردن کثافات منازل شان استفاده نمیکنند درمورد به آنهاتوضیحات داده شود و اگاهی برایشان داده شود همچنان درمورد داشتن یك گودال مشترك به کلان قریه ومردم توصیه شود .

کسانیکه کثافات منزل را دردریا میریزند به آنها درمورد خطرات آن معلومات داده شود . آنهانیکه کثافات و مواد اضافی را درکشتزار ها میریزند متوجه باشند که به فاصله (۱۰۰) متر دور از منزل ، دریا ، چاه وچشمه ریخته شود .

متوجه باشید :

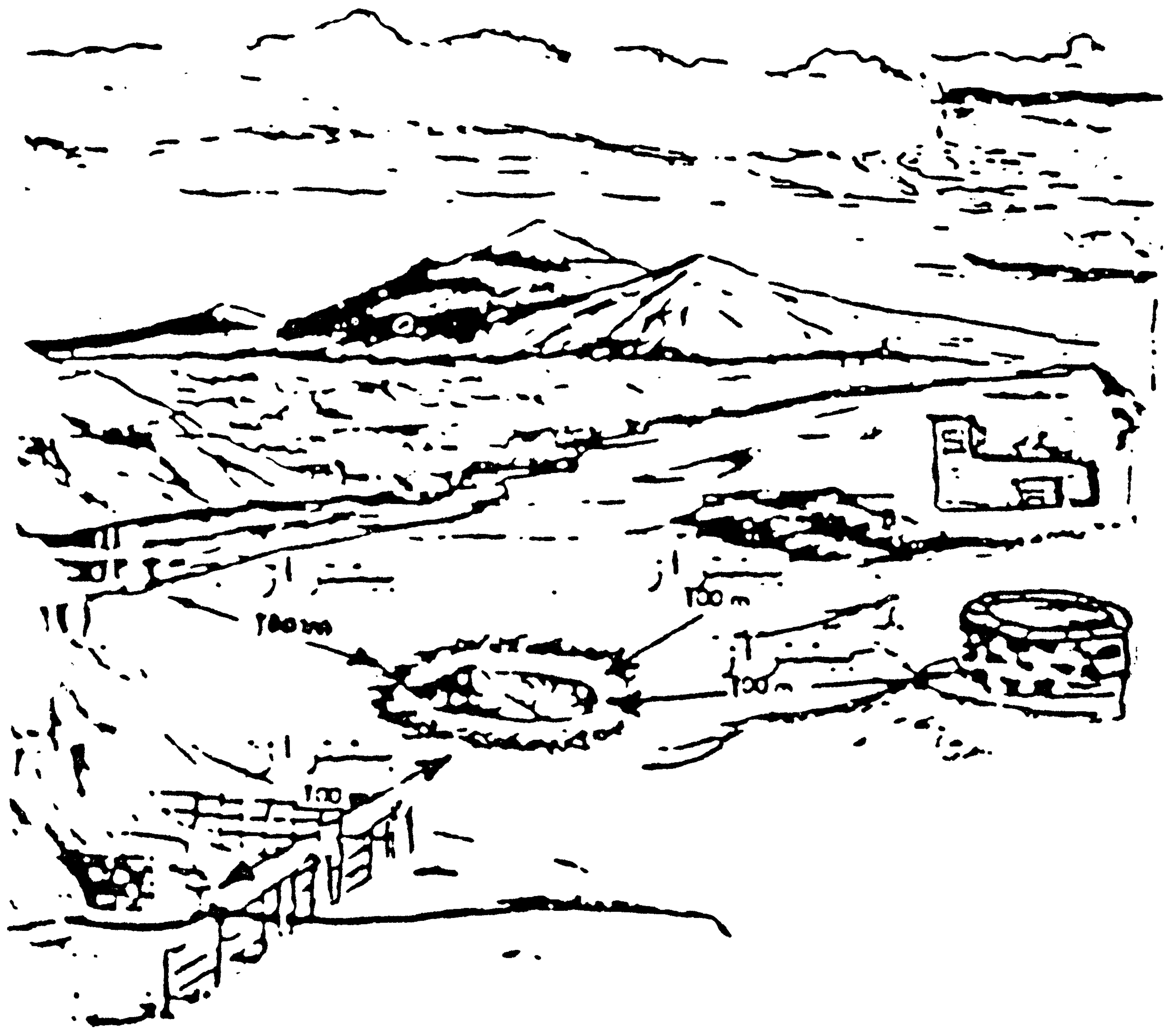
بمنظور جلوگیري ازانتقال امراض توسط کثافات :

ـ آنرا دریك حفره دوراز منزل خود و دور از آبیکه مردم مینوشند جابجا کنید .

ـ هفته یك مراتبه آنرا بسوزانید .

اگرشمابراي جمع کردن کثافات حاصله ازنباتات (برگها ، سبزیجات

، میوه جات وریشه ها) یك حفره علیحده داشته باشیددرآینده نزدیك برای نشونمای خوبتر ، سبزیجات ونباتات دیگر کودخواهید داشت .



محافظت غذآ :

غذآ بسیار باارزش است بنآً :

ـ شمانباید آنرا تلف وضایع نموده واجازه ندهید خراب شود .

ـ شما آنرا باید پاك نگهداری کنید .

مردم قریه از شما درمورد حفاظت وطرزتهیه غذآ سوال میکنند شما چه خواهید کرد ؟

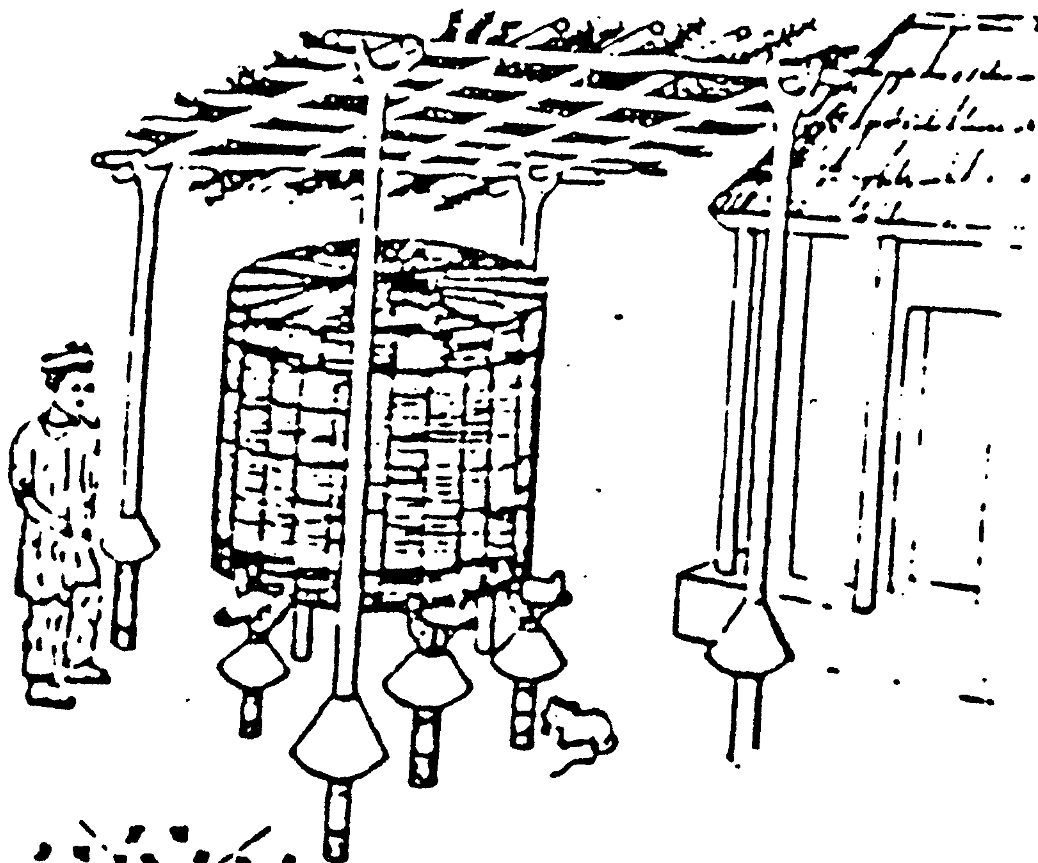
۱ـ ببینید مردم چه میخورند ؟

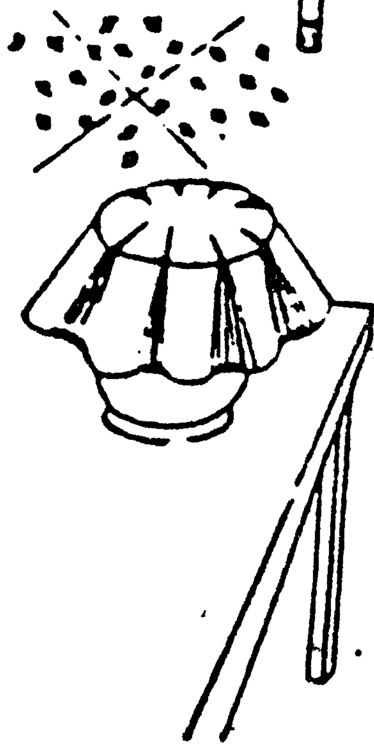
الف ـ حبوبات .

ب ـ غذاهاي دیگر.

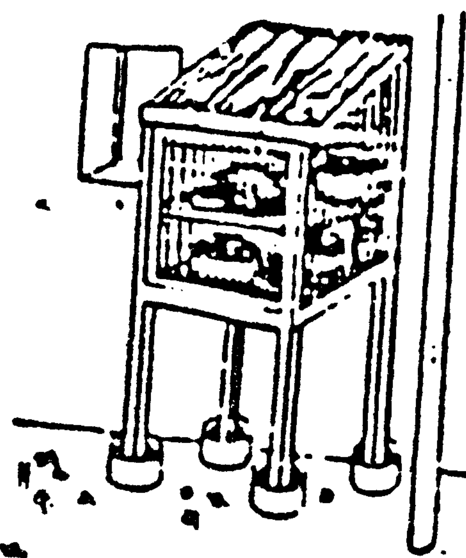
۲ـ چطور غذاهاي خود را تهیه میکنند .

۳ـ چطور غذاهاي خود را ذخیره ونگهداري میکنند.





ظرف غذا را همیشه بپوشا
تا از تماس حیوانات محفو



غذای ذخیره شده در یک محل محفوظ

۱ـ مردم چه میخورند:

الف ـ حبوبات (گندم ، برنج ، جواري ....)

ـ حبوبات درجاي نگهداري شوندکه ازهرطرف بسته ومحفوظ باشد.

ـ این جاي باید (۳۰) سانتی متر از زمین ارتفاع داشته باشد .

ـ دراطراف این محل ومنزل دانه هاي حبوبات وپارچه‌هاي غذآ باید موجود نباشد .

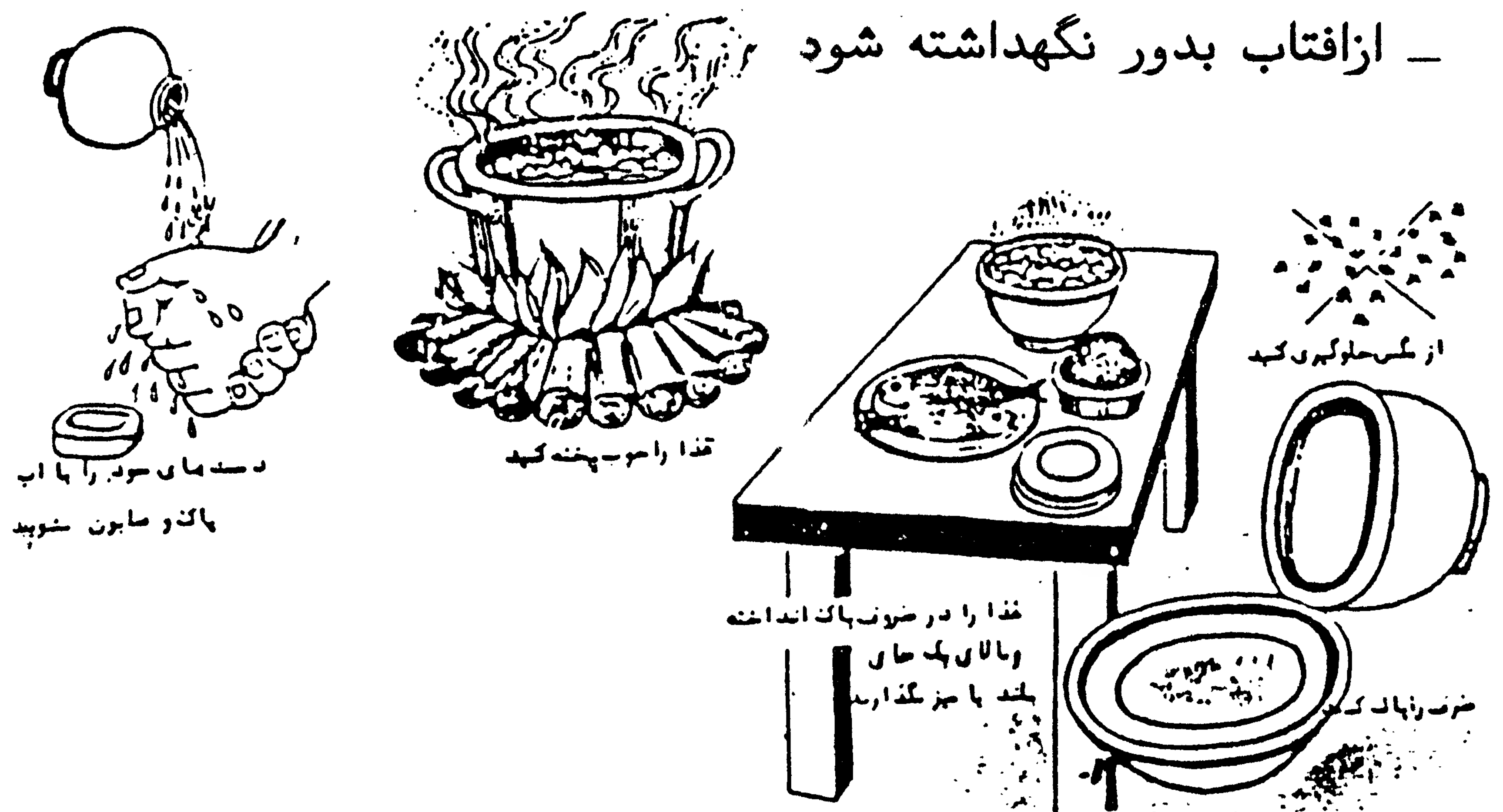
ـ یك سر پوش که بتواند این محل را خوب بپوشاند باید موجود باشد . (به تصویرنگاه کنید)

اگرحبوبات به ترتیب بالا محافظه نمیشود به مردم درمورد اگاهی ومعلومات داده شود .

ب ـ موادغذائی دیگر (گوشت ، نان ، تخم مرغ ...)

مواد غذائی که از بازار خریداري میشود زمانی پاك میباشد که :

ـ ازافتاب بدور نگهداشته شود



از روي كتاب راجستر شماميتوانيد بفهميد كدام مريضى ها درمحل تان بيشتر ديده ميشود .

معلومات حاصله درين مورد بشكل ذيل دركتاب راجستر نوشته ميشود .

یادداشت	تدبیرگرفته شده	دریافت های کارکر صحی	شکایت	جنس مونث مذکر	سن	نام و ادرس مریض	تاریخ

فعاليت هاي ديگريكه شما انجام ميدهيد بايد هر روز يادداشت گردد .

شما براي يادداشت معلومات روزانه تان به يك كتاب يادداشت روزانه ضرورت داريد وبايد معلومات ذيل را درآن ثبت نمائيد .

ـ تعليمات صحى وتوصيه هاي لازم داده شده .

– توسط یك تکه پوشانده شود ویااز مگس محافظه گردد .

– دست فروشنده ومحل فروش باید پاك باشد ، اگر چنین نباشد باید به فروشنده درمورد اگاهی ومعلومات داده شود .

غذآ درخانه زمانی خوب ذخیره ونگهداري شده میتواند که :

–دریك ظرف که سرآن توسط یك تکه پوشیده شده باشدنگهداري شود .

– دریك قسمت بلند وسرد خانه گذاشته شود(به تصویرنگاه کنید)

اگر به ترتیب بالا نگهداري نمیشود به مادر درمورد معلومات واگاهی داده شود .

به مردم قصبات وقریه ها درمورد غذآ این طور توصیه کنید .

اگرمیخواهید که همیشه صحت خوب داشته باشید باید غذآ بخورید.

اگر میل داریدغذاي خوب بخورید این دو قاعده را مراعات کنید .

۱– غذاي کافی بخورید (درغیرآن براي کارکردن قوت و طاقت لازم نخواهید داشت).

۲– غذاهاي مختلف النوع را صرف کنید (درغیرآن به امراض مبتلا خواهید شد).



کنترول حشرات وموش ها :

حشرات و موشها سبب انتقال وسرایت امراض گردیده و ذخایر غذائی را فاسد میسازد .

مگس ها درجاهاي نشونما میکنند که مواد غذائی ومواد غایطه انسانی موجود باشد .

پشه ها درآب هاي استاده و موش ها در جاهائیکه مواد غذائی وفضله جات موجود باشد تکثیرمیکنندسایکل زندگی مگس ها وپشه ها از تخم گذاري الی کاهل شدن کمتر از دوهفته را دربر میگیرد .

درنتیجه ازدیاد نفوس و حفظ الصحه خراب شپش ، کیك کنه نیز باعث ایجاد پرابلم هاي صحی میگردند .

تقلیل و کاهش سریع در تعداد مگس ها ، پشه ها و موش ها مشکل است . حفاظت فزیکی بهترین روش عاجل شمرده میشود .

بهترین روش موثر کنترول حشرات و موش ها درزمان طولانی معیار هاي وقایوي ا ست مانند اصلاح حفظ الصحه شخصی و حفظ الصحه محیطی جابجاکردن کثافات وفضله جات، اصلاح ذخایر غذائی ومحدود ساختن شرایط محیط (نامساعد گردانیدن براي روئیدن وتکثیر ناقل ها).

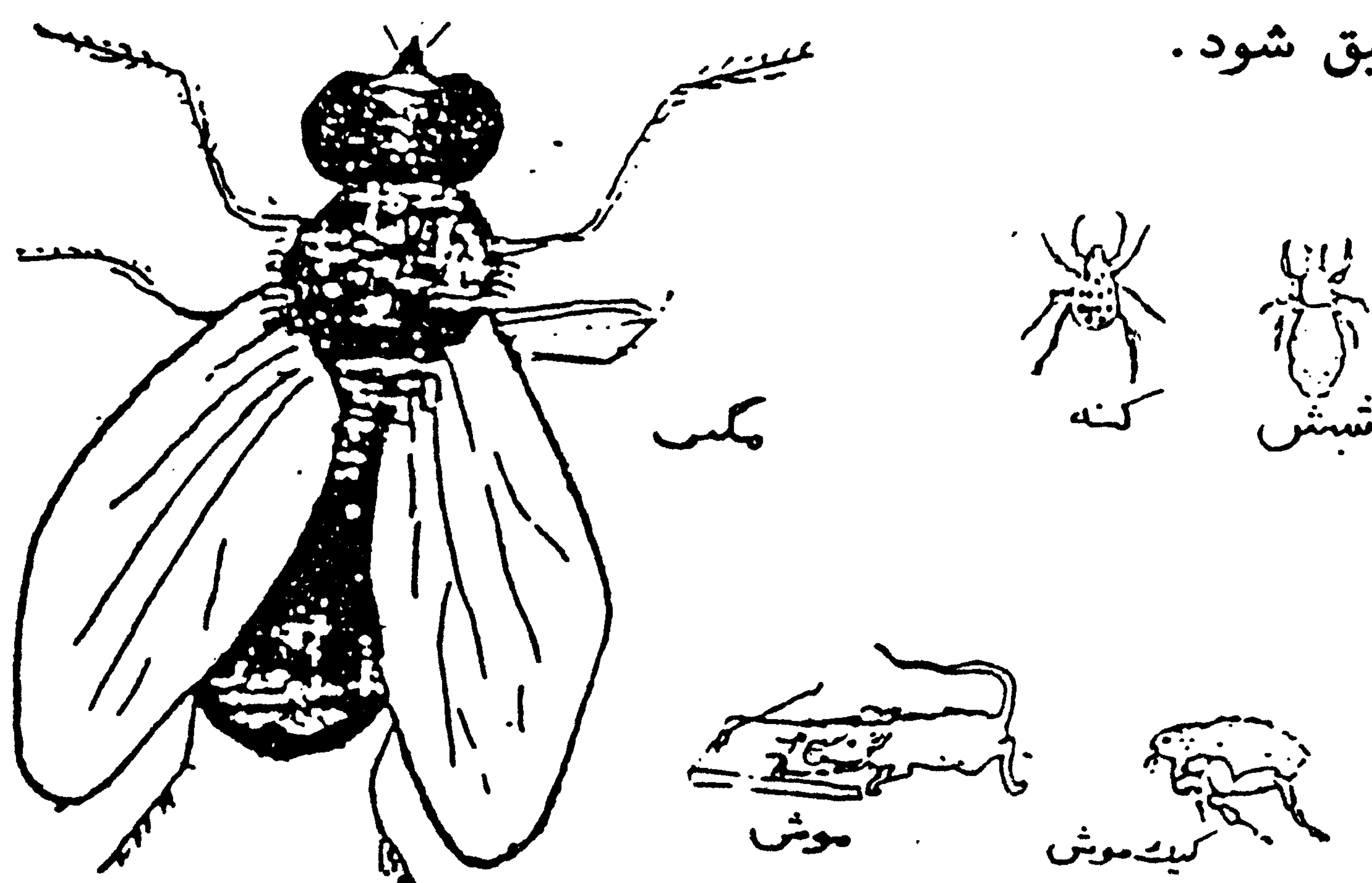
همچنان بعضی معیارهاي عملی مانند ازبین بردن آب هاي ایستاده ، جمع کردن منظم کثافات و فضله جات ، استعمال تیل دربیت الخلا

استعمال صابون وآب پاك براي شستن بسيار موثر است .

معيارهاي كيمياوي (حشره كش ها وسم ها) نيز براي كنترول حشرات مورد استفاده است .

تطبيق ا ين معيا ر هاي كيمياوي اگر با پروگرام هاي ملی وعملی خصوصآ پروگرام ملی مجادله ملا ريا هماهنگ گردد موثر است .

درتمام ساحات مخصوص نشوونماي حشرات بايد حشره كش ها تطبيق شود.



حشرات ميتوانند زود درمقابل يك ماده كيمياوي مقاومت حاصل كنند بنآ استعمال مواد مختلف بشكل دوره ئی ضرورت است. سم ها شايد در ذخاير مواد غذائی و محل زندگی موش ها عليه موش ها استعمال گردد .

احتياط لازم درمورد جابجا كردن موشهاي مرده ضروري است .

مواد كيمياوي بشكل سيري و سم هاي كه عليه موشها ازآن استفاده

بعمل میآید برای انسان خطرناك اند .

شپش های بدن یگانه نا قل امراض مختلف میباشد . شپش ها درداخل لباس خصوصاً دردرزهای لباس دیده میشود . درصورتیکه تعدادآنها روبه تزایدباشد استعمال حشره کش ها غرض از بین بردن آنها ضروری است .

نخستین پیام هاي صحی

١ـ حفظ الصحه :

١ـ باشستن دست ها با آب وصابون بعد از هرعمل تغوط و قبل از صرف غذآ ، ازسرایت امراض میتوان چلوگیري کرد .

٢ـ تغوط کردن دربیت الخلآ درجلوگیري امراض موثر است .

٣ـ بااستفاده آب پاك میتوان از سرایت امراض جلوگیري نمود .

٤ـ باجوشاندن آبی که ازیك منبع پاك وصحی نباشدمیتوانید ازسرایت امراض جلوگیري کنید .

٥ـ پاك نگهداشتن غذآ ها درجلوگیري از امراض رول مهم دارد .

٦ـ از سرایت امراض با سوختاندن و یا دفن کردن مواد اضافی منزل جلوگیري شده میتواند .

٢_ واكسين كردن :

١_ باتطبيق واكسين ازبروزيك تعداد زياد امراض خطرناك جلوگيري شده ميتواند .

اطفاليكه واكسين نشده ا ند مبتلاً به سوَ تغذي گرديده ، شايد معيوب شده ويا بميرند .

٢_ همه اطفال بايد هر چه زود تر قبل از سن يك سالگى در مقابل امراض قابل وقايه واكسين شوند.

٣_ هرگاه يك طفل مريض واكسين شود مفيد است .

٤_ هرخانمى كه سن بين ١٥ و ٤٥ سال دارد بايد در مقابل مرض تيتانوس واكسين شود .

۲ـ اسهال :

۱ـ دادن مقدار زیاد مایعات براي طفلیکه اسهال است اهمیت حیاتی دارد زیرا با اسهال مقدا ر زیاد آب از بدن طفل خارج میگردد که درنتیجه طفل شاید بمیرد .

۲ـ هرگاه طفل شیرخوار اسهال شود ، ادامه تغذي باشیرمادرنهایت مفید است .

۳ـ طفلیکه مبتلاً به اسهال است به غذاي بیشتر ضرورت دارد .

٤ـ هرگاه اسهال بسیار شدید باشد کمك شخص ورزیده باید میسر شود .

٥ـ طفلیکه تازه‌ازمرض اسهال شفایاب شده است به مواد غذائی بیشتر براي حداقل یك هفته ضرورت دارد .

٦ـ براي اطفال مصاب به اسهال بدون هدایت داکتریا شخص ورزیده ادویه ندهید .

۷ـ تغذي باشیرمادر، واکسین کردن اطفال درمقابل مرض سرخکان، تغوط کردن دربیت الخلاً ، پاك نگهداشتن مواد غذائی و آب وشستن دست ها با آب و صابون بعد از عمل تغوط وقبل از خوردن غذآ در جلوگیري از اسهال ارزش خاصی دارد .

٤ـ ملاریا :

١ـ اطفال خوردباید از گزش پشه هابخصوص از طرف شب محافظه شوند .

٢ـ مردم باید لاروآ (نوزاد) پشه ملاریا را ا زبین برده و از تخم گذاري پشه هادراطراف منازل شان جلوگیري کنند.

٣ـ درمناطقیکه ملاریا عام است هر طفلیکه تب دارد باید نزد کارکن صحی برده شود ، اگر معلوم شد که عامل تب ملاریا است باید براي طفل یك دوره مکمل دواي ضد ملاریا داده شود .

٤ـ طفلیکه تب داشته باشد برهنه گردد تا بدنش سرد شود ، مگر ازمقابل شدن طفل باسردي بیش از حد جلوگیري بعمل آید .

٥ـ یك طفلیکه ملاریا را گذشتانده است به مقدار کافی مواد غذائی و مایعات ضرورت دارد .

٦ـ درمناطقیکه ملاریا عام است زنان حامله باید درطول زمان حاملگی ادویه ضد ملاریا (کلوروکین) را بخورند .

٥ـ ذكام ، ريزش وسرفه :

١ـ هرگاه طفلی سرفه داشته ونسبت به حالت نورمال سريع تنفس كند درينصورت طفل بخطرمواجه است وباید به مرکز صحی برده شود .

٢ـ اعضاي فاميل با تغذيه طفل توسط شير مادربراي حداقل مدت شش ماه، تطبيق مكمل واكسين هاوتغذي خوبتراودروقايه وجلوگيري از سينه وبغل كمك كرده ميتوانند .

٣ـ هرگاه طفل به ذكام وريزش مبتلآ بوده وسرفه نمائيد ، بايد مواد غذائی ومايعات زياد برايش داده شود .

٤ـ يك طفليكه سرما خورده وسرفه ميكند بايد گرم نگهداري شده و درهواي پاك تنفس نمايد .

از تنفس كردن درهواي دوالود وغبارالود اجتناب گردد .

٦ـ تغذي يا شيرمادر :

١ـ شيرمادر بهترين غذآ براي طفل الى سن ٤ تا ٦ ماهگى است .

٢ـ طفل بايد هرچه زود تر بعد از ولادت ازپستان مادر شير بخورد و هرمادر بايد طفل خود را شير بدهد .

٣ـ چوشيدن مكرر پستان درتوليد شير مادر موثر است .

٤ـ تغذي طفل با شير چوشك (بوتل)سبب امراض مختلف وحتى مرگ طفل ميگردد .

٥ـ تغذي اطفال با شير مادر الى اخير سال دوم ويا درصورت امكان براي مدت زياد ي ادامه داده شود .

- تدابیر لازم جهت پاکیزگی قریه وخانه ها .
- ملاقات هاي تان با امرین کمیته محل .
- ملاقات با امرین صحی .

این معلومات بشکل ذیل درکتاب یادداشت روزانه نوشته شود .

دوشنبه ۷ حمل

منابع اب اشامیدنی محل دیده شد .

با امر کمیته محل درمورد واکسینیشن صحبت گردید.

سه شنبه ۸ حمل

بامردم محل درمورد ارزش غذآ گفتوشنود صورت گرفت .

راپور فعالیت صحی به امر کمیته محل تسلیم گردید .

وغیره

نوشتن واماده ساختن راپور هاي صحی :

راپورهاي صحی عبارت از معلوماتیست که شما قبلاً مسائل صحی مردم محل را درمرکزصحی خود ثبت نموده ایدوآنها را به آمرصحی وامر کمیته محل خود تسلیم مینمائید. شما بایدکارهاي را که راجع به صحت مردم محل تان انجام داده ایدومسائلیکه درکتاب یادداشت

۷ـ نشو ونماي اطفال :

۱ـ اطفال بین سنین ٦ ماهگی الی ۳ سالگی باید هرماه وزن شوند .

۲ـ شیرمادر بهترین غذآ براي اطفال الی سن ٤ تا٦ ماهگی میباشد.

۳ـ اطفال درسنین ٤ الی ٦ ماهگی برعلاوه شیرمادر به غذاهاي دیگر نیز نیاز دارند .

٤ـ یك طفل که سن اوکمتر از ۳ سال باشد روزانه ٥ تا ٦ مرتبه به گرفتن غذآ ضرورت دارد .

٥ـ یك طفلیکه سن او کمتر از ۳ سال است بر علاوه گرفتن شحم از غذاي فامیل به مقدار روغن اضافی نیز ضرورت دارد .

٦ـ تمام اطفال غذاهاي غنی از ویتامین ها را ضرورت دارند .

۷ـ بعد از یك مریضی یك طفل به غذاي بیشتر نیاز دارد تا مقدار وزنی را که درمریضی باخته است دوباره بدست آورد .

۸ـ صحبت کردن ، بازي کردن واظهار محبت با اطفال درنشو ونماي فکري وجسمی اطفال موثراست

٨ـ زايمان محفوظ :

١ـ ازخطرات احتمالی هنگام ولادت وقتی وقایه وجلوگیري شده میتواند که خانم حامله بصورت منظم به نزدیك ترین مرکزصحی جهت معاینات لازمه مراجعه کنند .

٢ـ یك شخص ورزیده (دایه) باید در همه ولادت ها با مادر کمك کند .

٣ـ بخاطر کم کردن خطرات حاملگی و ولادت باید همه خانم هاي حامله وافراد فامیل شان علایم خطرناك زمان حاملگی را بدانند .

٤ـ یك خانم حامله اگر بسیار چاق نباشد به مقدار زیاد مواد غذائی ضرورت دارد ، یك خانم حامله باید به حدکافی استراحت کند .

٥ـ خطرات احتمالی زمان ولادت وقتی کمتر میشود که خانم ها باید بعد از هردوسال فاصله زمانی حامله شوند ویا ازحمل گرفتن قبل از سن ١٨ سالگی وبعد از سن ٣٥ سالگی جلوگیري نمایند .

٦ـ دختران صحتمندکه درزمان طفولیت وبلوغ خوب تغذي شده باشند درزمان حمل وولادت با مشکلات کمترروبرو میشوند .

انکشاف محل :

کارکن اساسی صحی باید :

الف ـ درجلسات کمیته هاي محل شرکت کند .

ب ـپرابلم‌دهات رابامسئول صحی محل سوپروایزرصحی خود مطرح سازد .

ج ـ رهنمودهاي کمیته هاي محلی مسئول صحی محل خود را براي بهبودي زندگی درمحلات ، مورد اجرآ قراردهد .

الف ـ کارکن اساسی صحی باید درجلسات کمیته هاي محلی شرکت کند .

۱ـ درمورد مسائلیکه ازطرف موسفیدان ویا مردم ارائه میگردد گوش بدهد .

۲ـ کوشش گردد که به سوالات موسفیدان یا مردم محل که درباره بهبودي زندگی محل بعمل می آید جواب داده شود .

۳ـ در هر جلسه در مورد شکایات صحی مردم محل صحبت صورت گیرد. توضیح شود که کدام کارها انجام یافته و کدام کار اجرا نشده ودلیل آن چه بوده ودیگرچه فعالیت هاي براي بهبودي صحت امکان پذیر میباشد .

٤ـ ازرئیس کمیته پرسیده شودکه جلسه آینده چه وقت دایرمیگردد.

٥ـ ازمردم درمورد انجام امورطلب کمك شود .

ب ـ کارکن اساسی صحی در مورد پرابلم هاي محل با ناظرصحی محل خود مباحثه نموده ومشوره وي را حاصل میکند .

۱ـ کارکن اساسی صحی ناظرصحی محل را ازمشکلاتیکه مردم محل به آن مواجه اند باخبرمیسازد.

همچنان نظرات مردم محل را درموردحل مشکلات شان‌به سمع ناظرصحی میرساند .

۲ـ کارکن اساسی صحی براي‌ناظرصحی محل خودبگویدکه درزمینه پرابلم هاهرچه اجراات نموده است . کدام کارها انجام یافته وچرا کار هاي دیگري انجام نگردیده است .

چطور میتوان حیات را درقریه بهبود بخشید:

زندگی وحیات مردم دردهات با کمك کارکنان اساسی صحی و توسط خود اهالی بهبودي حاصل مینماید. باید مردم دهات بصورت مشترك درمورد مشکلات دردهات باهم ملاقات نموده ودرزمینه تدابیر لازم اتخاذ نمایند . چون در عین وقت همه مردم نمیتوانند در مورد مشکلات خود با هم ملاقات نمایند . باید اینها چند تن را بشمول کارکن صحی انتخاب نموده و یك کمیته تشکیل نمایند تا به صورت مشترك درمورد مشکلات همه افراد بحث نمایند .

کارکن صحی بایدبه صورت منظم با این کمیته ملاقات نموده و کمیته بصورت منظم تشکیل جلسه نماید .

ج ـ کارکن اساسی صحی هدایات کمیته صحی و سرپرست خود را بخاطر بهبود بخشیدن زندگی محلات مورد اجرآ قرارمیدهد .

۱ـ بامردم محل بخاطرپاك کردن وپاك نگهداشتن ده یاخانه کارکند.

ـ یك گروپ پاك کاري را سازمان میدهد .

ـ استعمال کانکریت وکاشی کاري زمین ، اطاق‌هاي منزل را ترویج نماید .

ـ سقف خانه را طوري بسازد که مانع دخول آب گردد .

ـ ترویج مراعات اصول حفظ الصحوي (جا بجا کردن فضله جات مدفوعات وحفاظت مواد غذائی).

ـ ساختن پناهگاه با احاطه براي حیوانات بمنظور دور نگهداشتن آنها از منازل .

ـ حفرنمودن خندقهاي تخلیوي بمنظور تخلیه آب جاده ها ومحوطه دراثناي بارندگی .

۲ـ کار با مردم محل براي بهبودي وانکشاف دهات مانند :

ـ تهیه آب آشامیدنی وآب براي کشت وزراعت .

ـ ساختن ذخایر آب (تانگ ، مخزن ، آبدان).

ـ تعلیم وتربیه اطفال وکلانسالان.

ـ جاهاي تفریحی براي اطفال وکلانسالان .

ـ برق براي خانه ودیگر کارها .

ـ سرکها وراه ها براي بهتر رسیدن به دهات .

- ارتباط بادیگر دهات .

۲- کاربراي ازدياد توليد دردهات .

- كدام غذاهاي جديد دردهات كشت گردد ؟

براي ازدياد توليد حيوانات چه ميتوان انجام داد ؟

- كدام نوع كمك ها بصورت منظم درده انجام يابد؟

(كتابخانه ، سرويس ، بانك ، تاجران ، خدمات پوستي)

٤- با مردم در منازل شان ملاقات صورت گيرد تا ديده شود كه ضروريات عمده آنها چه بوده و اين ضروريات چطور برآورده شده ميتواند .

موادغذائی :

براي اينكه شخص صحتمندبماندبايدغذآ بگيرد . براي صحتمند بودن بدن ما روزانه به يك رژيم غذائی متوازن ومتشكل ازانواع مختلف غذاهاي مقوي ضرورت دارد درهروقت غذآ بايد مقداري كمی از هر يك از اين چهار گروپ غذائی را بخوريم .

۱- غذاهاي سازنده وجوديا پروتين ها :

پروتين ها غذاهاي سازنده بدن است . آنها براي نموي كامل مغز ، عضلات وديگر بخش هاي بدن ضروري ميباشد .

براي رشدونيرومندي شدن هركس بايدروزانه مقدار كافی پروتين بخورد .

بِسْمِهٖ تعالیٰ

اَلْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْاَبْدَانِ وَ عِلْمُ الْاَدْیَانِ

علم پر دوه ډوله دی ، اول د بدن پورې مربوط علم او دوهم د دین علم

(د نبی کریم صلی اللّٰه علیه وسلم له ارښوونو څخه)

بسمه سبحانهٗ وتعالیٰ

اَلنَّظَافَةُ شَطْرُ الْاِیْمَانِ

پاکی و نظافت جزء ایمان است.

نظافت او پاکوالی د ایمان یوه برخه ده.

حدیث نبوی (ص)

از ارشادات گرامی مُخبر صادق حضرت رسول اکرم صَلّی اللهُ عَلَیهِ وَسَلَّم :

پیغمبر اسلام (ص) میفرمود :

بیماری‌ها را مداوا کنید ،

زیرا

خداوند (ج) مرضی نداده که دوایش را نفرستاده باشد ،

مگر

مرگ که علاجی ندارد .

بسم الله الرحمن الرحیم

ای نام تو بهترین سرآغاز
بی نام تو نامه کی کنم باز

برادران ارجمند، شاملین کورس های کارکنان سیاسی صحی بی، اچ، دبلیو! اَلسَّلَامُ عَلَیْکُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَکَاتُهُ،

استقرار رژیم های ملحد فاسد و تهاجم وحشیانه ارتش سرخ، کشور اسلامی ما افغانستان را به یک ویرانه و خرابه مبدل کرده است. کمونست ها اعم از داخلی و خارجی درین مدت دوازده سال در شکنجه، تعذیب و کشتار ملت مسلمان افغانستان بایکدیگر در مسابقه بوده اند.

بیش از پنج ملیون هموطن ما مجبور به ترک خانه و کاشانهٔ خود گردیده و به کشورهای همسایه هجرت کرده و اضافه از ۱۲ لک آنها جام شهادت را نوشیده اند.

با تهاجم ارتش خونخوار سرخ و با استقرار جابرانهٔ حکومت های ملحد در کابل چه قبل از تهاجم مستقیم، و چه بعد از آن سیستم و شبکه های اجتماعی، اقتصادی فرهنگی و صحی کشور کاملاً منهدم و از بین رفته اند.

تهدابگذاری بخرابه هائیکه همه کشور را در بر گرفته کاری است بس دشوار و مشکل، ولی بخاطر باید داشت که عزم و ارادهٔ ملت مسلمان و مجاهد افغانستان نیز فولادین است. همچنانکه به یاری و استعانت ایزد قادر متعال جهاد مسلحانه را علیه دشمنان اسلام و بشریت قهرمانانه به

پیش میبرند. برای بقاوتداوم این راه الله جلّ جلاله (جهاد) با جدیت ومساعی پیهم فعالیت های اجتماعی، فرهنگی وصحی رانیز دنبال میکنند.

وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان درساحۀ صحی خدمات ارزنده را درفاصله کوتاه زمانی به کتله بزرگ نفوس مناطق آزاد شده عرض داشته است

عرضه خدمات اساسی صحی توسط وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان پیوسته درحال توسعه وگسترش بوده وامید است که بیاری خداوند بزرگ درآینده قریب بخش عظیم نیازمندی های صحی جامعه مستضعف ومحروم ماتحت پوشش این وزارت قرارگیرد

تربیه صدها کارکنان اساسی صحی که یکی ازمهمترین اهداف وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان است نقش بس مهم واساسی دربهبود حالت صحی وتامین صحت ملت مسلمان ما دارد.

اگربگوییم که درشرایط موجوده عرضه خدمات اساسی صحی درداخل کشوریکی ازابعاد مهم جهاد مقدس ماست دوراز حقیقت نخواهد بود.

امرحتمی است که یک تعداد ازبرادران ماکه آرزوی خدمتگذاری دربخش صحی به ملت مجاهد افغانستان را دارند باید تربیه شوند ودر صف کارکنان صحی جمع گردند.

آنهائیکه درین صف بانیت تیمارداری، پرستاری ومواظبت از

وياكتاب راجستر ثبت نموده ايد درراپورصحی خود بنويسيد.

شما راجع به راپور صحی خود با آمر كميته محل و آمر صحی خود بحث ومشوره نمائيد .

شما راپور هاي خود را به وقت و زمانش تهيه نموده وبفرستيد ويك كاپی آنرا درجاي محفوظ درمركزصحی خود نگهداري كنيد .

شما بايد دراخير هرماه دونوع راپور تهيه كنيد :

۱ـ راپور صحی شامل معلومات ذيل :

- تعداد تولدات .
- تعداد وفيات .
- انواع امراض و جروحات.
- فعاليت هاي ديگرشما.
- نظريات شما .
- نظريات وپيشنهادات كميته محل .

شما درراپور خود بايد اسباب احتمالی وشرايط وفيات را كه درمحل تان رخ ميدهد ياد آوري نمائيد.

۲ـ راپور تهيه ادويه ومواد ديگر :

- نام اشياه واجناس (دوآ ، صابون ، پنبه ، گاز ململ وغيره)
- مقدار موجود درذخيره مركز صحی دراول ماه .

را این کا رکنان آنجام میدهند باید محدود و منحصر به همان مهارت هاي باشد که درکورس هاي تعلیمی کارکنان اساسی صحی اموخته اند .

این ها باید حدود دانش خود را تشخیص نموده ودر همان محدوده کار وفعالیت کنند .

این کارکنان باید به آن مشکلات صحی رسیدگی کنند که بسیار معمول و عاجل ا ند حل کر د ن تمام مسائل و مشکلاتیکه کارکنان اساسی به آنها روبرو اند خارج از صلاحیت علمی ومسلکی آنها است .

کارکنان اساسی صحی بایدهمیشه به خاطر داشته باشند که نمیتوانند به تنهائی کار کنند . آنها باید د ر داخل یك سیستم صحی (تیم صحی) کار کرده و توسط آمرین صحی و رزیده رهنمائی شوند.

کارکنان اساسی صحی باید مقامات محلی را تشویق کنند تا در امور مربوطه به بهبود و اصلاح شرایط زندگی مردم دلچسپی گرفته وازخود ابتکار نشان دهند .

این کا رکنان باید همیشه توجه خود را به این موضوع معطوف دارند که چطور میتوانندبا استفاده ازمنابع محلی وکمترین

مصدومین جهاد وبرادران مریض خویش منظم ومتشکل میگردند ، ـــ انشاءالله پاداش بزرگ دنیوی واخروی نصیب آنها خواهد شد .

توقع و انتظار وزارت صحت عامه دولت اسلامی افغانستان و ریاست انستیتوت صحت عامه ازتمام شاملین کورسهای ـ
بی، اچ ، دبلیو ، این است که بعد ازفراغت درچوکات اخلاق اسلامی بانیکوترین شیوه به تیمارداری وپرستاری برادران زخمی ومریض خویش بپردازند .

مصدومین جهاد مقدس وسائربرادران مریض ما ازهمه ای کارکنان صحی این توقع را دارندکه نه تنهابرزخم های وارده بربدن آنها مرهم وپتی بگذارند ، بلکه بامهربانانه ترین وزیباترین کلمات که مظهر و گویای همدردی عمیق کارکنان صحی نسبت به آنها (زخمی ومریض) باشد برقلب های ایشان نیزمرهم وپتی محبت وهمدردی وانسان دوستی بگذارند .

بعبارت دیگر کارکنان صحی باید متوجه این حقیقت باشندکه درعین زمانیکه مریضان خودرا ازنظرجسمی وفزیکی پرستاری وتداوی میکنند به پرستاری وتداوی روحی آنهانیز بپردازند . اکثر ارزش معالجوی یک کلمهٔ محبت آمیزکه نشان دهندهٔ محبت وهمدردی کارکن صحی نسبت به مریضش باشد ، بیشتر از بهترین دواء است .

باید بخاطر داشته باشید که این دو نوع تداوی لازم وملزوم یکدیگرند .

یک کارکن اساسی صحی زمانی می تواند بوجه احسن به تداوی

جسمی وروحی برادر مریض وزخمی خویش بپردازد که (کارکن اساسی صحی) با استفادۀ اعظمی از امکانات موجوده درکورس سه ماهه بی، اچ، دبلیو، تمام مهارت های ضروری واساسی ای را بیاموزد که کسب آنها هدف اصلی تأسیس این کورسها توسط وزارت صحت عامۀ دولت اسلامی افغانستان است.

با درنظرداشت مشکلات وپرابلم های صحی موجوده درکشور ما افغانستان درحال حاضر این موضوعات در نصاب تعلیمی کورسهای کارکنان اساسی صحی گنجانیده شده است.

۱- معلومات مختصر در مورد ساختمان بدن وجهازات مربوط آن.

۲- معلومات مختصر در مورد وظایف مهم جهازها.

۳- شیوه های سرایت جراثیم یا مکروب ها.

٤- دواشناسی، استعمال درست آن، دواهائیکه شامل نصاب تعلیمی بی، اچ، دبلیو است.

۵- کمک های اولیه.

٦- مهارتها وتخنیک های اساسی نرسنگ.

۷- مواظبت حمایۀ طفل ومادر.

۸- امراض معمول وشائع ساری واهمیت معافیت کتلوی.

۹- حفظ الصحه ونظافت فردی وحفظ الصحۀ عامه

۱۰- تعلیمات صحی

۱۱- انکشاف محل

اگر شاملین کورسها درین مدت سه ماه باتوجه به نظم ودسپلین

اسلامی وجهادی مساعی خویش را درجهت فراگیری این مهارتها متمرکز سازند ، آنها خواهند توانست به استعانت خداوند مهربان جلّ جلاله به آسانی به مشکلات صحی محل خود رسیدگی کنند . و در تأمین صحت عامه نقش مهمی راایفاء نمایند .

آنهائیکه فقط برای کسب رضای پروردگار کائنات وموجودات به مواظبت ازسپاهیان راه مقدس وپرستاری سایر برادران مریض خویش میپردازند رجالی مؤمنی اندکه اجربس بزرگ رادرهردوسرانصیب خود میسازند .

بیائید همهٔ مادست نیایش ودعا به بارگاه پروردگار جهانها وکهکشانهای بالا کنیم تادرتحقق وانجام آنچه رابرنامه ریزی کرده ایم به مایاری ونصرت دهد ومارا درمسیر هدایت فرمایند که خشنودی ورضای اوحاصل گردد ودر پایان رستگاری نصیب ماشود .

چه افتخار بزرگ وجاودان که پروردگار جلّ جَلالُهُ ازما راضی گردد و درپایان رستگاری نصیب ماشود .

ومن الله التوفیق

دوکتور سید محمّد امین « فاطمی »

بسمه تعالیٰ

از محترم دوکتور سید شکرالله «وحیدی»، محترم دوکتور مبارکشاه، محترم محمد قاسم محترم الحاج غلام حسن «میرزی»، محترم دوکتور عبدالهادی و محترم دوکتور عبدالرحیم، که در تهیهٔ این کتاب سهم بارز داشتند، اظهار تشکر نموده از بارگاه ایزد قادر متعال جل برایشان اجر و سعادت دارین استدعا می نمایم.

همچنان از برادران محترم حیات الله «پوپل»، عبدالحلیم «صافی»، اختر محمد «زاهد» محمد مسعود «پوپل»، آغا شیرین، عبدالهادی ساتنکزی و میر محمد عثمان «نالان» که در ترتیب، خطاطی، تایپ و رسامی کتاب سهم فعال داشتند، اظهار ممنونیت نموده و برایشان در انجام امور محوله از بارگاه خداوند بزرگ توفیق مزید التجا می نمایم.

با احترام

دوکتور سید محمد امین «فاطمی»



O.R.T بهترین روش برای تداوی اسهالات

ـ مقدار تسلیم شده درطول یك ماه .

ـ مقدار مورد استفاده دریك ماه .

ـ مقدار باقی مانده .

ـ مقدار ضرورت براي مواد دیگر .

راپورصحی برای جمعیت از ____________

سال   ماه   نام کارکرصحی

١ ـ تعداد تولدات (درجریان یك ماه)

تولد زنده پسر ____________
تولد زنده دختر ____________
تولد مرده ____________
مجموع تولدات ____________

ـ تعداد وفیات (درجریان یکماه)

کمتر از پنج سالگی ____________
پنج ساله وبالاتر از ان ____________
مجموع وفیات ____________

٣ ـ تعداد مریضان ویزیت شده (درجریان یك ماه)

پایانتر از پنج سال ____________
پنج ساله وبالاتر ازان ____________
مجموع مریضان دیده شد ____________

٤ ـ تعداد مریضانیکه به مرکز صحی ویاشفاخانه فرستاده شده اند

سوختگی ها ____________

٥ ـ تعداد شکایات (درجریان یکماه)

تب ____________
اسهال ____________
جروحات ____________
سوتغذی ____________
وغیره ____________

٦ ـ فعالیت های دیگر کارکرصحی جمعیت ____________

____

٧ ـ نظریات کارکرصحی جامعه ____________

____

____

____

نظریات کمیته جمعیت ____________ امضا ____________

نظریات سوپروایزر ____________

سروبرصحی هر کشور لست های شکایات خود شان را نظر به ارزش های محلی کشورشان استفاد خواهند کرد .

فصل چهارم

ساختمان بدن انسان :

بدن انسان از يك تعداد زياد واحد هاي كوچك زنده كه بنام حجرات يادميگردند ساخته شده است .حجرات مشابه ومتحدالشكل باهم يكجا گرديده نسج را ميسازد مانند نسج جلدي و نسج عضلی انساج باهم يكجا گرديده سبب تشكيل اعضآ ميگردند مانند قلب و شش . هرگاه چند عضو باهم يكجا كار نموده و وظيفه مشابه را آنجام دهند بنام جهاز (سيستم) يادميگردد مثلاً دهن ، دندانها ، مري ، معده وروده ها كه هركدام آنها يك عضوبوده همه باهم يكجا شده جهاز هاضمه را تشكيل مى دهند .

درين محبث درم ورد جهاز هاي ذيل مختصرآ معلومات ارائه ميشود .

۱ـ جهاز ياسيستم استخوانی وعضلات .

۲ـ جهاز تنفسی .

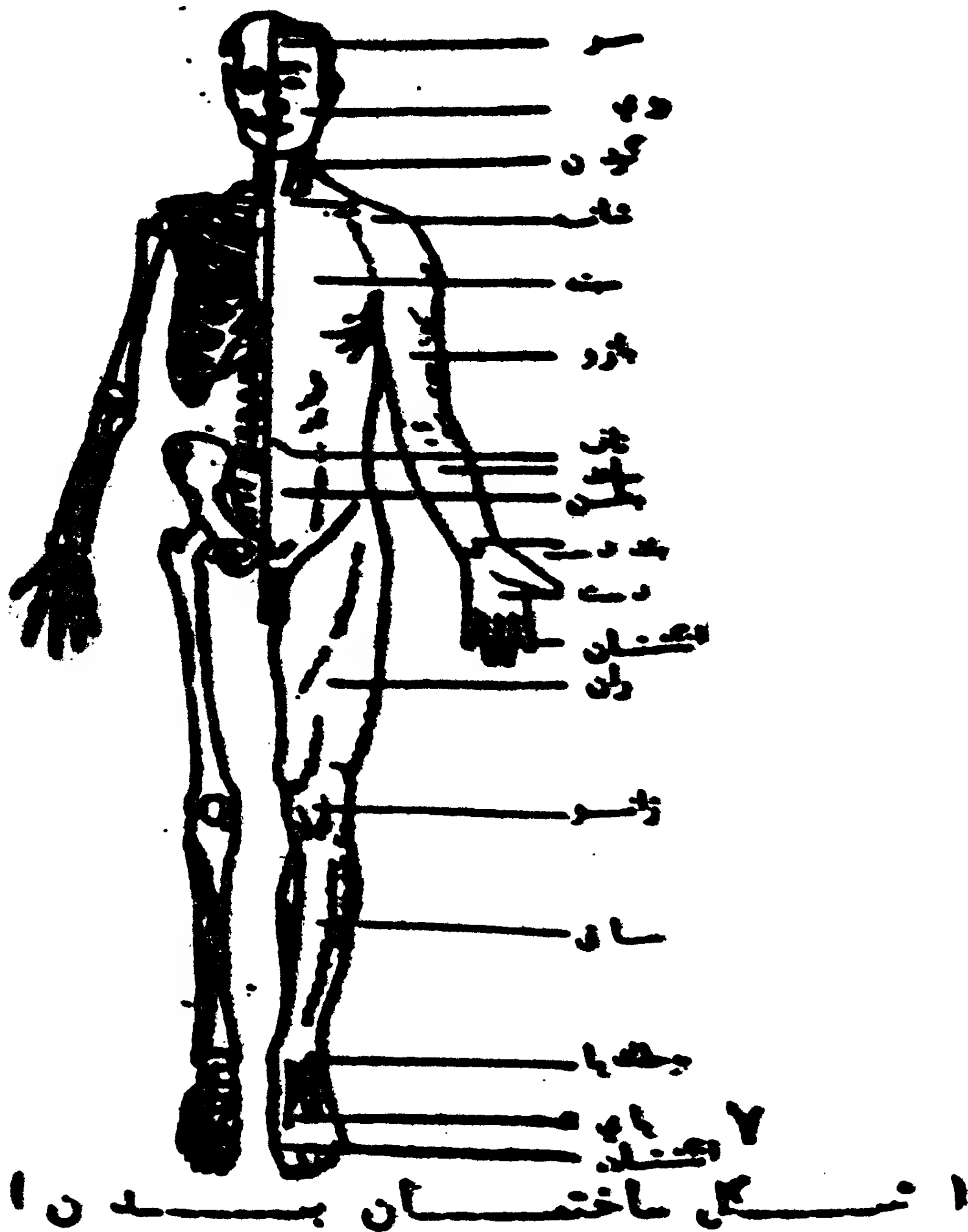
۳ـ جهاز دوران خون .

٤ـ جهاز هضمی .

٥ـ جهاز عصبی .

٦ـ جهاز تكثري .

٧ـ جهاز بولی .



١ شكل ساختمان بدن ١

طبقه بندي استخوان ها :

استخوان ها از نظر شكل به سه گروپ تقسيم ميشوند .

١ـ استخوان هاي دراز مانند استخوان (بازوران).

٢ـ استخوان هاي كوتاه مانند استخوان هاي كف دست و كف پا.

٣ـ استخوان هاي پهن (هموار) مانند استخوان هاي كاسه سر ، بيلك شانه وحوصله .

بخش هاي استخواني بدن :

قسمت هاي استخواني بدن دردو بخش مطالعه میگردد .

۱ـ قسمت محوري که سبب تقویه بخش هاي مختلف بدن بالاي محور(ستون فقرات) اصلی بدن میگردد.

۲ـ قسمت ضمیموي (ارتباطی) که اطراف بدن را تقویه مینماید .

۱ـ قسمت محوري متشکل از بخشهاي ذیل است:

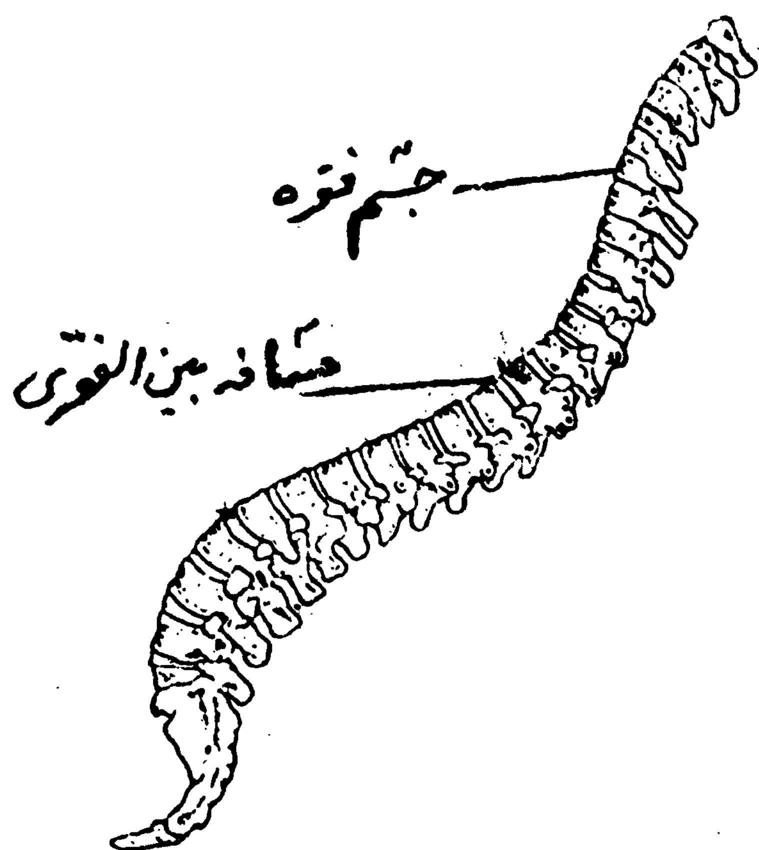
الف ـ جمجمه یا کاسه سر(۸) استخوان .

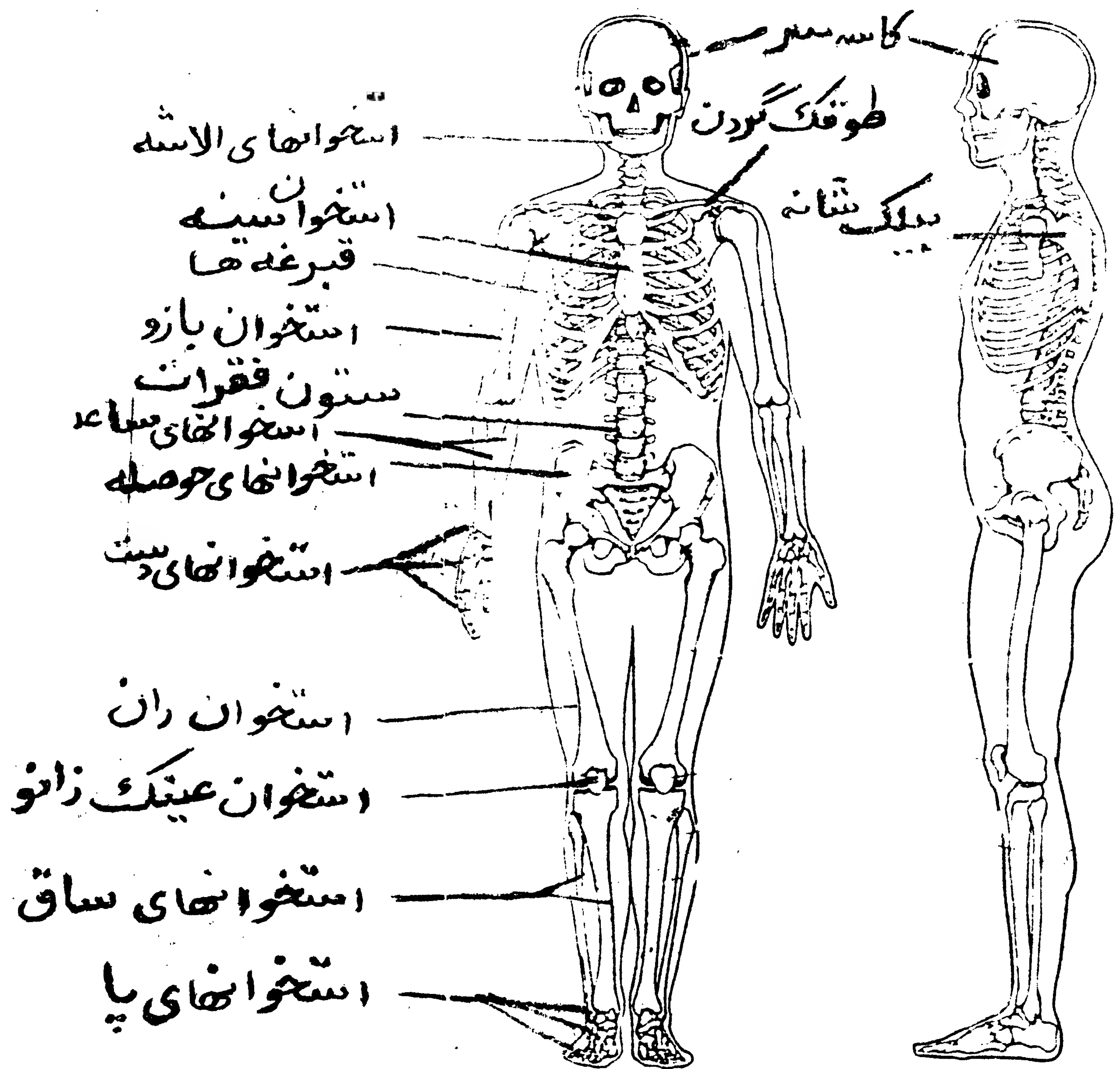
ب ـ وجه (۱٤) استخوان .

ج ـ قاعده زبان (۱) استخوان .

د ـ استخوان هاي داخل گوش ها (٦) استخوان (درهر گوش سه استخوان)

ح ـ ستون فقرات داراي (۳۲) عدد فقره بوده که در قسمت وسطی (مابین) هرفقره یك سوراخ وجود دارد و از بالاي هم قرار گرفتن این سوراخ هاي فقرات یك کانال تشکیل میگردد که دربین آن نخاع شوکی قرارگرفته ومحافظه میشود .





کاسه سر
استخوانهای الاشه
طوقک گردن
استخوان سینه
پلک شانه
قبرغه ها
استخوان بازو
ستون فقرات
استخوانهای ساعد
استخوانهای حوصله
استخوانهای دست
استخوان ران
استخوان عینک زانو
استخوانهای ساق
استخوانهای پا

2_قسمت ضميوي ازبخش هاي ذيل متشكل است:

١_ كمربند بالائى (شانه) ازاستخوان هاي ذيل تشكيل شده است :

الف _ استخوان هاي بيلك شانه (٢) استخوان .

ب _ استخوان هاي طوقك گردن (٢) استخوان .

_ بازو (١) استخوان .

_ ساعد (٢) استخوان .

_ بنددست (٨) استخوان .

_ كف دست (٥) استخوان .

_ انگشتان دست (١٤) استخوان .

٢_ كمر بند پايانى : متشكل از (٢) استخوان بال مانند(حوصله).

_ ران (١) استخوان .

_ عينك زانو (١) استخوان .

_ ساق (٢) استخوان .

_ بند پاي (٧) استخوان .

_ كف پاي (٥) استخوان .

_ انگشتان پاي (١٤) استخوان .

مفاصل :

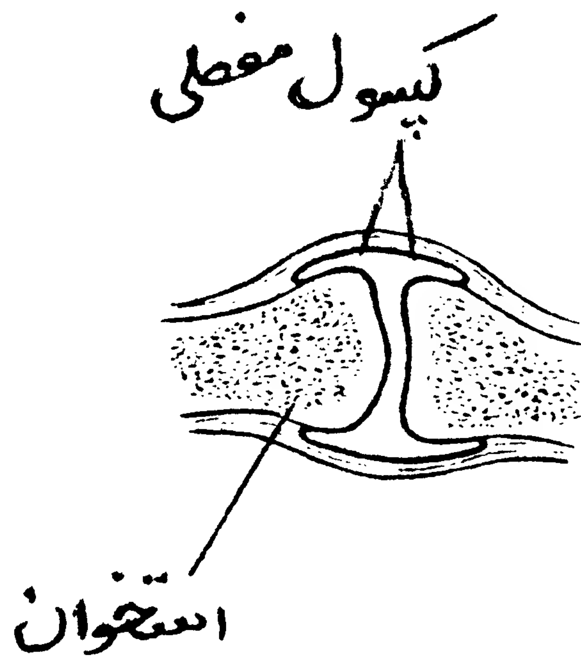
تعریف : جائیکه دو یا چند استخوان باهم یکجا شده بنام مفصل یاد میگردد .

مفاصل از نظر حرکت به سه دسته تقسیم میشوند:

١ـ مفاصل متحرك مانند مفصل شانه ، ارنج وزانو.

٢ـ مفاصل نیمه متحرك مانند مفاصل ستون فقرات .

٣ـ مفاصل غیرمتحرك مانند مفاصل استخوان هاي سر.



عضلات :

عضلات قسمت گوشتی بدن بود ه که براي بدن شکل میدهند. عضلات بالاي دونهایت استخوان چسپیده وتقلص آنها سبب حرکات مختلف استخوان ها از مفاصل میگردد .

عضلات از نظر وظیفه بدو گروپ تقسیم گردیده اند :

١ـ عضلات ارادي .

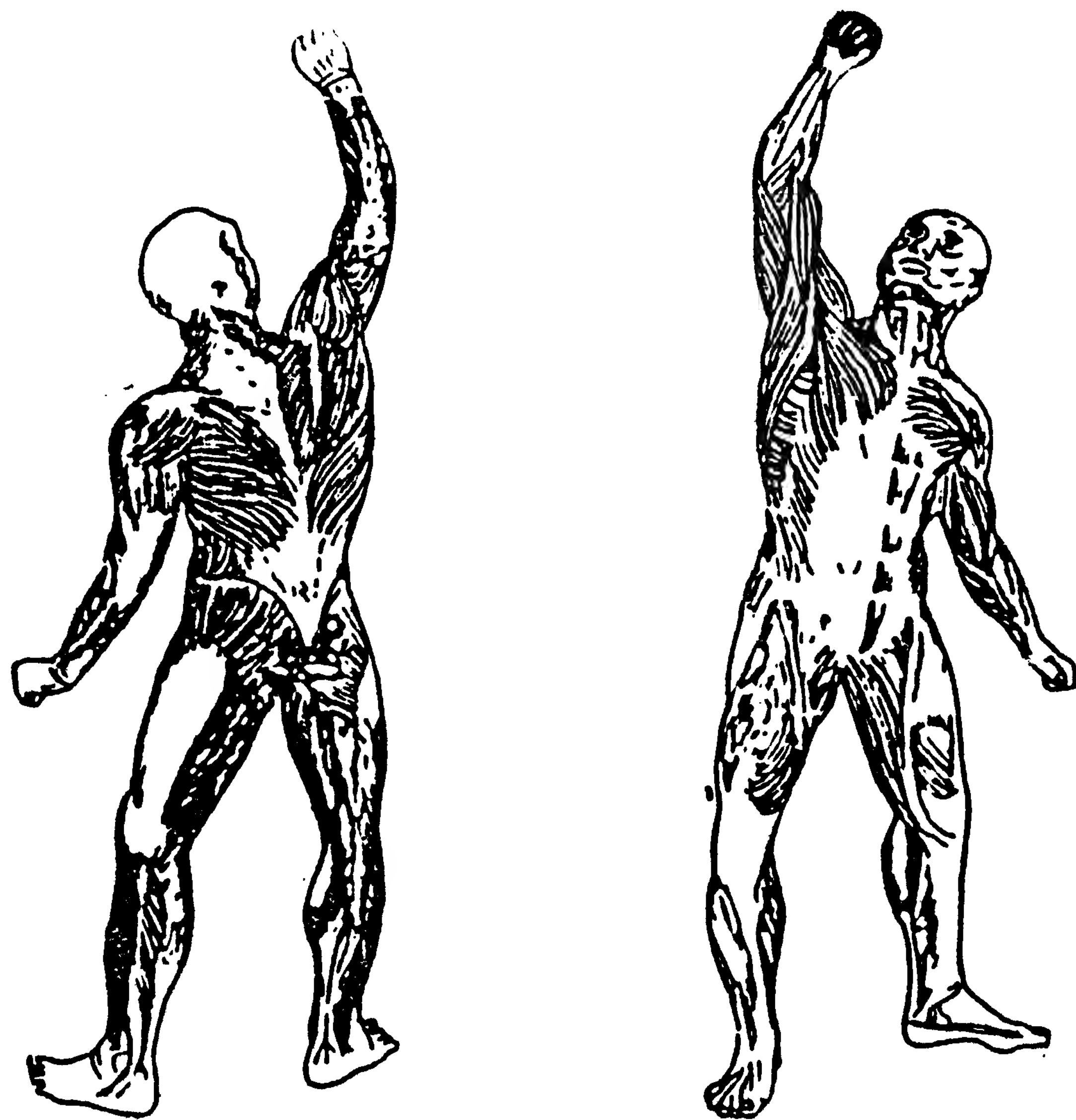
٢ـعضلات غيرارادي .

عضلات ارادي :

اين عضلات به اراده انسان تقلص نموده ووظيفه اجرآ ميكنند. مانند عضلاتيكه بالاي استخوان ها قراردارند .

عضلات غيرارادي :

تقلص واجرآ وظيفه اين دسته عضلات در اراده وكنترول انسان نميباشد . مانندعضله قلب ، عضلات معده ، روده ها وغيره .



(شكل عضلات بدن)

سیستم دوران خون :

سیستم دوران خون متشکل است از :

۱ـ قلب .

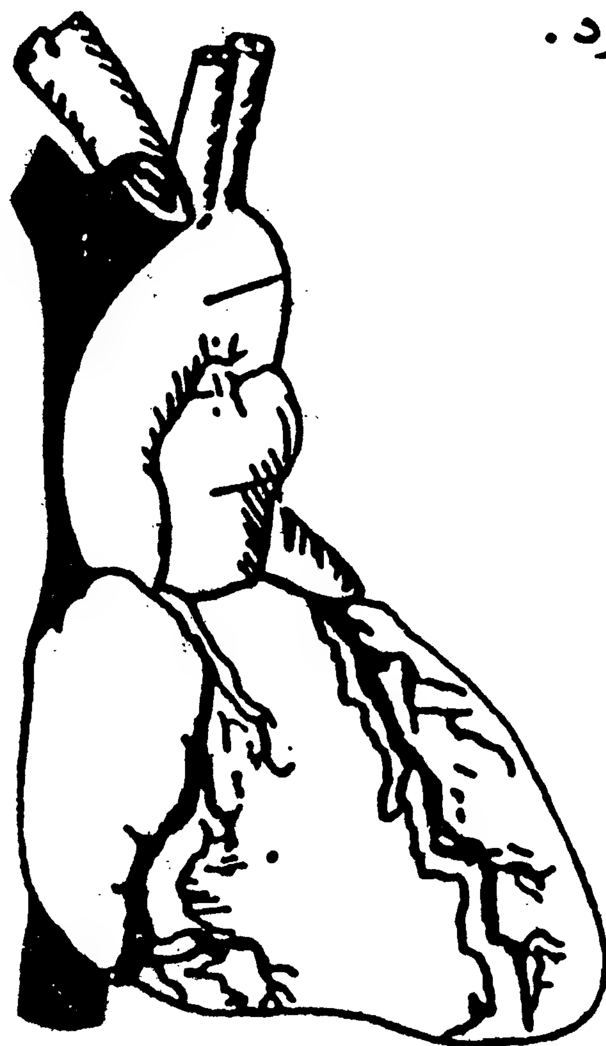
۲ـ رگها .

۳ـ خون .

۱ـ قلب :

قلب یك عضو عضلی مجوف (دارای خالیگاه) است که وظیفه پمپ نمودن خون را بداخل رگها دا شته تا آنرا به تمام حجرات بدن برساند .

قلب درداخل صدر(سینه) دربین هردو شش درعقب استخوان سینه بطرف چپ قراردارد.



۲ـ رگها

الف ـ شراین :

شراین عبارت از رگهاي اند که خون را از قلب به انساج وحجرات بدن میرسانند و داراي نبضان میباشند.

ب ـ ورید ها :

وریدها رگهاي اند که خون را از حجرات وانساج بدن به قلب میرسانندونبضان ندارند .

ج ـ عروق شعریه :

عروق شعریه عبارت از رگهاي خورد وموي مانند میباشند .

۳ـ خون :

خون مواد غذائی واکسیجن مورد ضرورت حجرات را به آنها رسانیده ، کاربن داي اکساید ومواد فاضله (مواد اضافی) حجرات را جهت خارج نمودن از بدن به اعضاي مربوط میرساند .

حجم مجموعی خون دربدن انسان کاهل درحدود (٤ ـ ٥) لیتر میباشد .

مصرف كاري را درمحل پيش برند كه مفيد باشد .

كاركنان صحی بايدمتوجه باشند كه تامين صحت تنهامسئوليت بخش صحی نيست بلكه همكاري با بخش هاي ديگر مانند : بخش فرهنگی ، بخش زراعتی ، بخش خدمات عامه ، مواصلات ومخابرات درين رابطه خيلی ضروري است .

بادرنظرداشت پرابلم هاي صحی دركشورما افغانستان وظايف كاركنان اساسی صحی راطورذيل خلاصه كرده ميتوانيم .

اول : پيشبردن فعاليت هاي صحی اجتماعی :

وظايف :

١ـ بدست آوردن معلومات درباره جامعه (شناخت جامعه ، محيط ومردم) .

٢ـ تهيه نمودن يك نقشه جامع از محل كار خود .

٣ـ شناخت آنعده افراديكه د رتصميم گيري امور صحی با كاركن صحی همكار شده ميتوانند .

٤ـ بدست اودرن معلومات درباره خدمات صحی موجوده درمنطقه.

٥ـ همكاري با كاركنان صحی روستائی (R H O) و كاركنان حمايه طفل ومادر (M C H O) درسروي قريه جات .

جهاز تنفسی

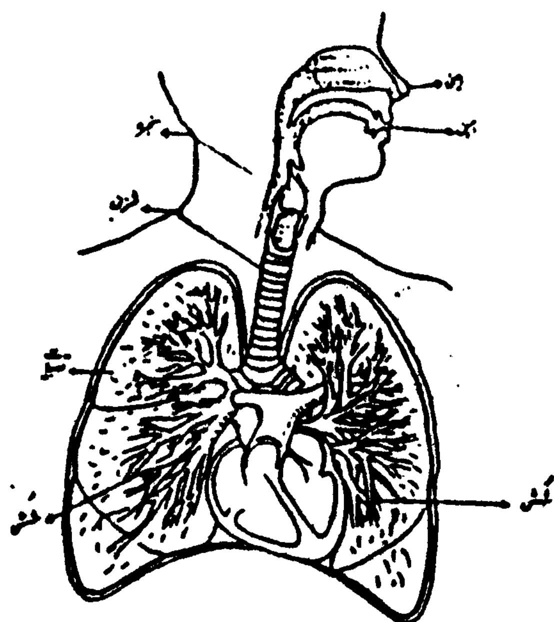
عبارت از جهازیست که آکسیجن موردضرورت حجرات بدن را از هوآگرفته داخل وجود میسازد و درمقابل گاز کاربن داي اکساید را از بدن خارج مینماید.

اعضائیکه جهاز تنفسي را تشکیل میدهند عبارتنداز :

بینی ، دهن ، حنجره ، شزن ، نل هاي هوائی (قصبات وقصیبات) کیسه هاي هوائی و شش ها بوده عضله حجاب عاجز وعضلات قفس صدري نیز در عمل تنفس حصه میگیرند.

گرفتن آکسیجن از هوآ و خارج نمودن کاربن داي اکساید از ششها یك عملیه تنفس حساب میشود که د ر حالت نورمال در یك شخص کاهل (کلانسال) ۱۲ ـ۲۰ مرتبه دریك دقیقه میباشد .

عمل تنفس یك عمل غیرارادي بوده که توسط دماغ بصورت ا تو ما تیك (خود کار) کنترول وتنظیم میشود .



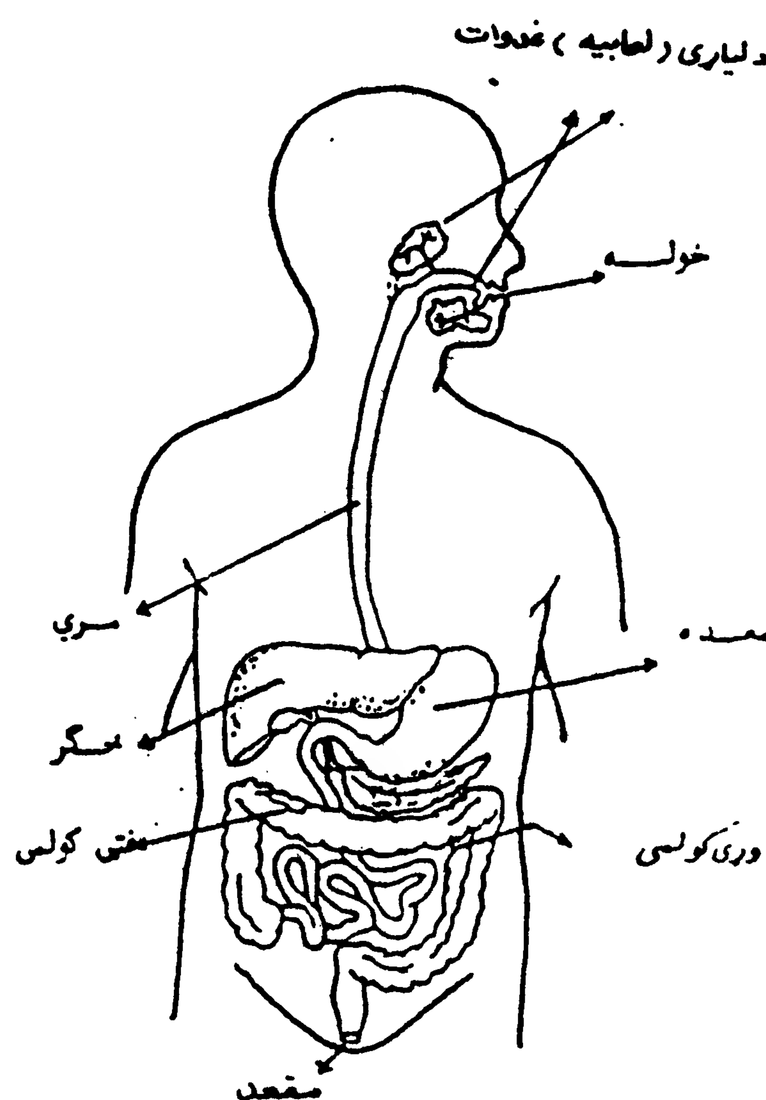
جهاز هضمی

جهازهاضمه مواد غذائی را گرفته جهت استفاده بدن آنرا به هضم رسانیده مواد لازمه آنرا جذب و مواد زایده (موا د بیکاره) آنرآ خارج میسازد .

جهاز هاضمه متشکل است از:

دهن ، دندانها ، مري ، معده ، روده هاي خورد، روده هاي کلان (بشمول اپندکس) ومعقد میباشد.

جگر ، کیسه صفرآ ، پانقراص وطحال (تلی) ازجمله ضمایم جهازهضمي بوده که درعمل هضم غذآ کمك میکنند .



سیستم عصبی

سیستم عصبی ا ز بخش هاي مهم ذیل ساخته شده است .

الف ـ دماغ :

دماغ درکاسه سرواقع بوده مرکز کنترول تمام بدن است .

ب ـ نخاع شوکی :

نخاع شوکی درداخل ستون فقرات قراردارد.

ج ـ اعصاب (رشته هاي عصبی):

رشته هاي عصبی ازدماغ ونخاع شوکی منشآ گرفته پیام ها را از تمام بدن به دماغ و از دماغ اوامر را به تمام بدن انتقال میدهد.

دماغ مانند سوچبورد یك شبکه وسیع تیلفون است .

نخاع شوکی مانند مجموعه کیبل هاي است که وایرها(سیم ها) را به نقاط مختلف شهرمیرساند.

اعصاب (رشته هاي عصبی) مانند وایرهاي جداگانه ایکه به تیلفون هاي انفرادي ارتباط دارد کار میکند .

نقص واسیب در هر قسمت این سیستم میتواند سبب ضیاع احساس وسبب ازبین رفتن حرکت (فلج) درآن بخش ها و ساحات بدن گردد که توسط اعصاب اسیب دیده تعصیب گردیده است .

انسان بصورت عموم داراي پنج حس میباشد :

۱ـ حس بینائی (چشم)

۲ـ حس شنوائی (کوش)

۲ـ حس بویائی (بینی)

٤ـ حس ذایقه (زبان)

٥ـ حس لامسه (توسط تمام بدن) .

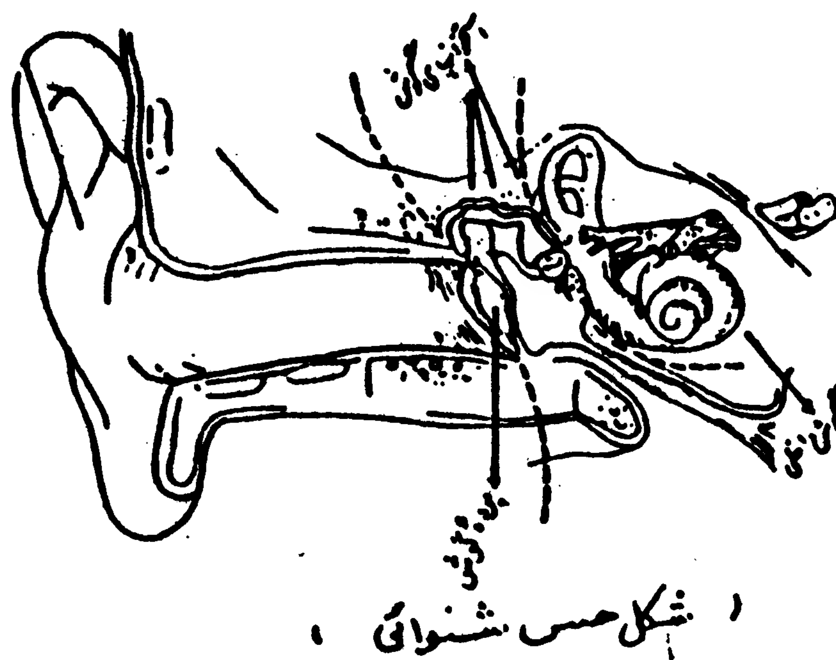
حس شنوائی (گوش) :

کوش از سه قسمت ذیل تشکیل کردیده :

۱ـ کوش خارجی (پکه کوش)

۲ـ کوش وسطی (پرده کوش)

۲ـ کوش داخلی (داراي استخوان هاي چکش ، سندان و رکاب میباشد).

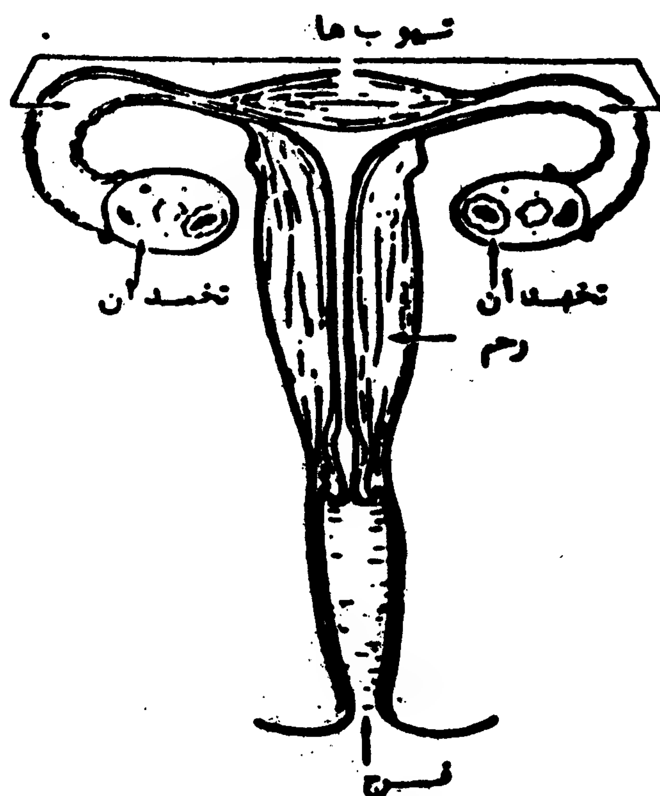


(شکل حس شنوائی)

سیستم تکثري

جهاز تکثري زنانه :

تخمدان ها ، تیوب ها ، رحم و فرج اعضاي تکثري زنانه را تشکیل میدهند .



(شکل سیستم تکثري زنانه)

جهاز تکثري مردانه :

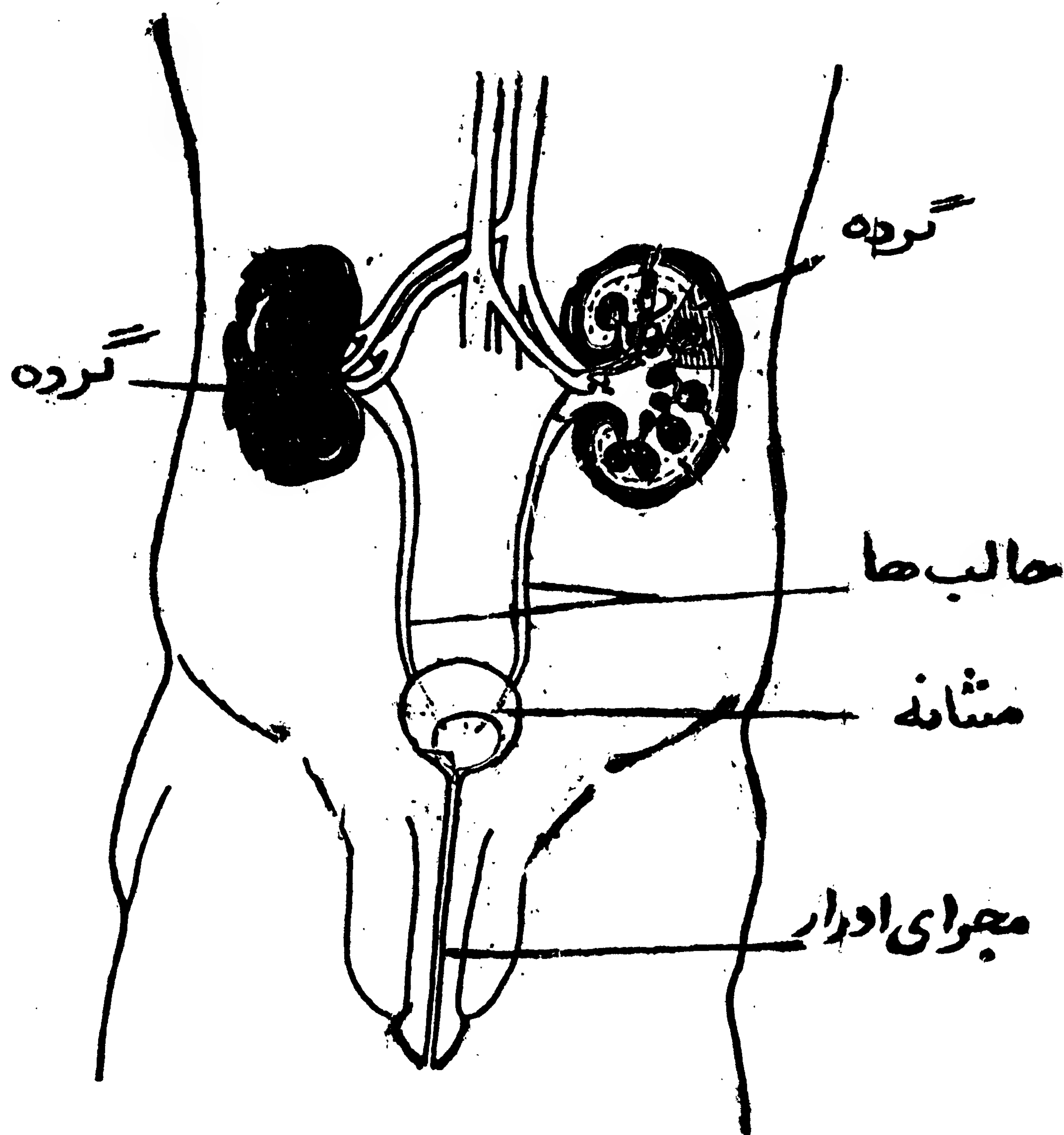
خصیه ها ، مجراي ادرار و اله تناسلی اعضاي تکثري مردانه را تشکیل میدهند.



(شکل سیستم تکثري مردانه)

سیستم بولی

این سیستم متشکل است از گرده ها ، حالب ها ، مثانه ، احلیل (مجراي ادرار) که وظیفه آن ساختن و خارج نمودن ادرار میباشد .



(شکل سیستم بولی)

مایکروارگنیزم ها عامل عمده بیماریها

تمام موجودات زنده ارگنیزم ها نامیده میشوند. انسانها، حیوانات ، حشرات، ونباتات ارگنیزم ها هستند زیرا که داراي حیات میباشند .

ارگنیزم ها جسامت هاي مختلف دارند. بعضی ها بزرگ وبعضی ها کوچك مثلاً :

فیل ، شتر ، گاو ، پلنگ و گوسفند به مقایسه پشك ، مرغ، مگس، کرم ها، خسك وشپش بزرگتر می باشند.

یکتعداد موجودات دیگر وجود دارند که بسیار کوچك هستند وبه چشم دیده نمیشوندآنها را بنام مایکروارگنیزم ها یامکروبها یاد میکنند.

مایکروارگنیزم هاصرف توسط میکروسکوپ که موجودات‌واشیاي خورد را برزگترنشان میدهد قابل دید میباشند .

مایکرو به معناي کوچك وارگنیزم بمعناي موجودات زنده است ، اینرومایکروارگنیزم معناي موجودات کوچك زنده را میدهد .

بعضی ازمایکروارگنیزم ها براي انسان مفیدولی اکثرآنها مضرو خطرناك میباشند به همان قسمیکه بعضی ازحیوانات و نباتات بزرگ براي انسان مفید اند وبعضی دیگر آن خطر ناك ومضر هستند.

مایکروراگنیزم ها درهرجاموجوداندمانند دست ها، دهن، جلد، زخم ها، سامان پیچکاري، سامان و وسایل اشپزخانه ومنزل ، هوا ، آب ، مواد غایطه وغیره .

وقتیکه یك ارگنیزم خطرناك داخل بدن ویا زخم و جرحه قرار گیرد گفته میشود که شخص منتن گردیده اگر ارگنیزم تکثر نموده وایجاد مرض نماید گفته میشود که شخص به‌یك مرض انتانی یا به مرض مکروبی مبتلاً شده است .

مایکروارگنیزم هائیکه اکثرآسبب امراض مختلف میشوندبه چهار گروپ تقسیم گردیده اند:

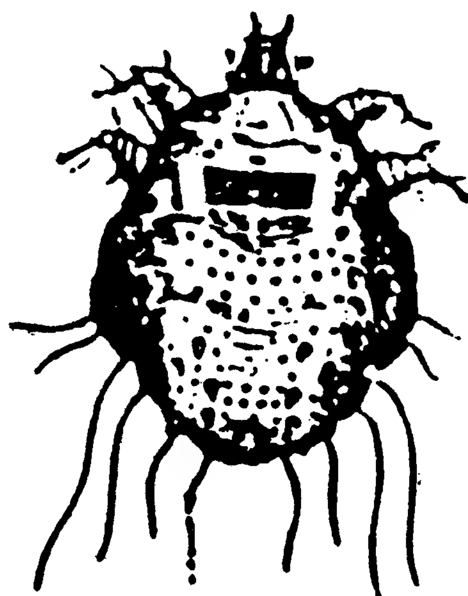
١ـ پرازیت ها

٢ـ فنگس ها

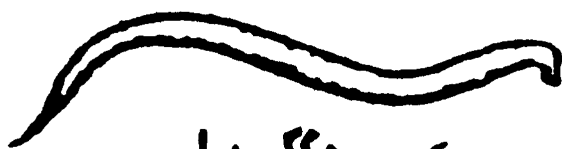
٣ـ بکتریا ها

٤ـ ویروس ها

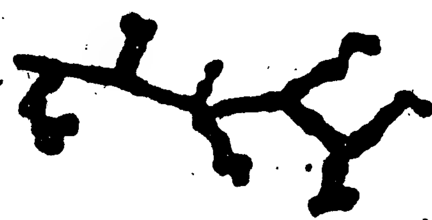
شکل مایکروارگنیزم ها



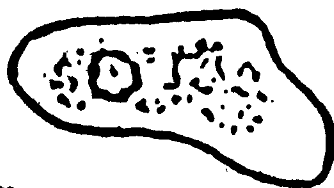
حشره عامل جرب



کرم چنگک دار

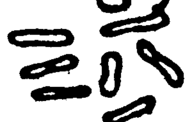


فنگس عامل پختگی دهن

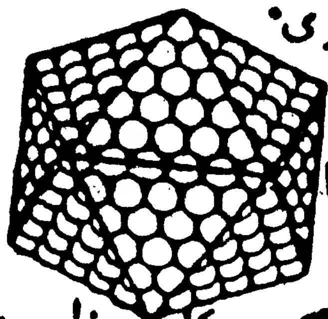


امیب عامل پیچش خونی





انواع بکتریا های عاملین انواع امراض ساری.



ویروس‌ها عامل سرخکان، فلج، چیچک..

طرق انتقال امراض ساري و طريقه هاي جلوگيري آن :

ارگنيزم هاي خطرناك به طرق مختلف ازيك شخص به شخص ديگر انتقال ميكند . را ه خروج ا ين موجودا ت ا ز بدن اشخاص مريض متفاوت بوده و همچنان از طرق مختلف داخل بدن اشخاص سالم ميگردند . كه طرق انتقال انها قرار ذيل است .

١ــ طريق انتقال مكروب از مواد غايطه بدهن .

٢ــ طريق انتقال مكروب از مواد غايطه به جلد .

٣ــ طريق انتقال مكروب توسط قطرات .

٤ــ طريق انتقال مكروب توسط حشرات .

٥ــ طريق انتقال مكروب توسط سرنج وپيچكاري .

١ــ طريق انتقال مكروب از مواد غايطه به دهن :

ارگنيزم هاي خطرناك (مثلاً عامل اسهال وپيچش، محرقه ، پوليو ، كرمهاي مختلف و غير ه) كه در روده ها زندگى ميكنند و توسط مواد غايطه از بدن خارج ميگرد ند . اين عوامل (مكروبها) معمولاً توسط انگشتان الوده به آب وغذآ ازطريق دهن داخل وجود اشخاص سالم ميگردند. ازاينرو مواد غايطه بسيارخطرناك ميباشد .

دوم : مواظبت مریض :

وظایف :

۱ـ مواظبت مریض .

۲ـ کنترول علایم حیاتی .

۳ـ توصیه درست ادویه لازم .

٤ـ جلوگيري از انتانات (شستن دستها).

٥ـ حفظ الصحه شخصی ورژیم غذائی .

سوم : مراقبت واداره پوسته صحی (محل کار):

وظایف :

۱ـ حصول وبدست آوردن سامان آلات وادویه .

۲ـ راجستر نمودن واقعات و راپوردادن منظم .

۳ـ نگهداشت واستعمال درست ادویه .

٤ـ تعقیم نمودن سامان آلات و دیگر مواد .

٥ـ جابجا کردن واستعمال درست سامان آلات و مواد .

٦ـ جابجا کردن محفوظ مایعات ومواد ملوث .

این طریق انتقال با تدابیر ذیل قطع گردیده و در نتیجه ازسرایت بیماریهاي مربوطه جلوگیري میشود.

۱ـ شستن دست ها با آب و صابون بعد از هر رفع حاجت وقبل از تهیه وصرف غذآ.

۲ـ استفاده از بیت الخلاً براي رفع حاجت .

۳ـ جلوگیري از الوده شدن آب ومواد غذائی بامواد غایطه .

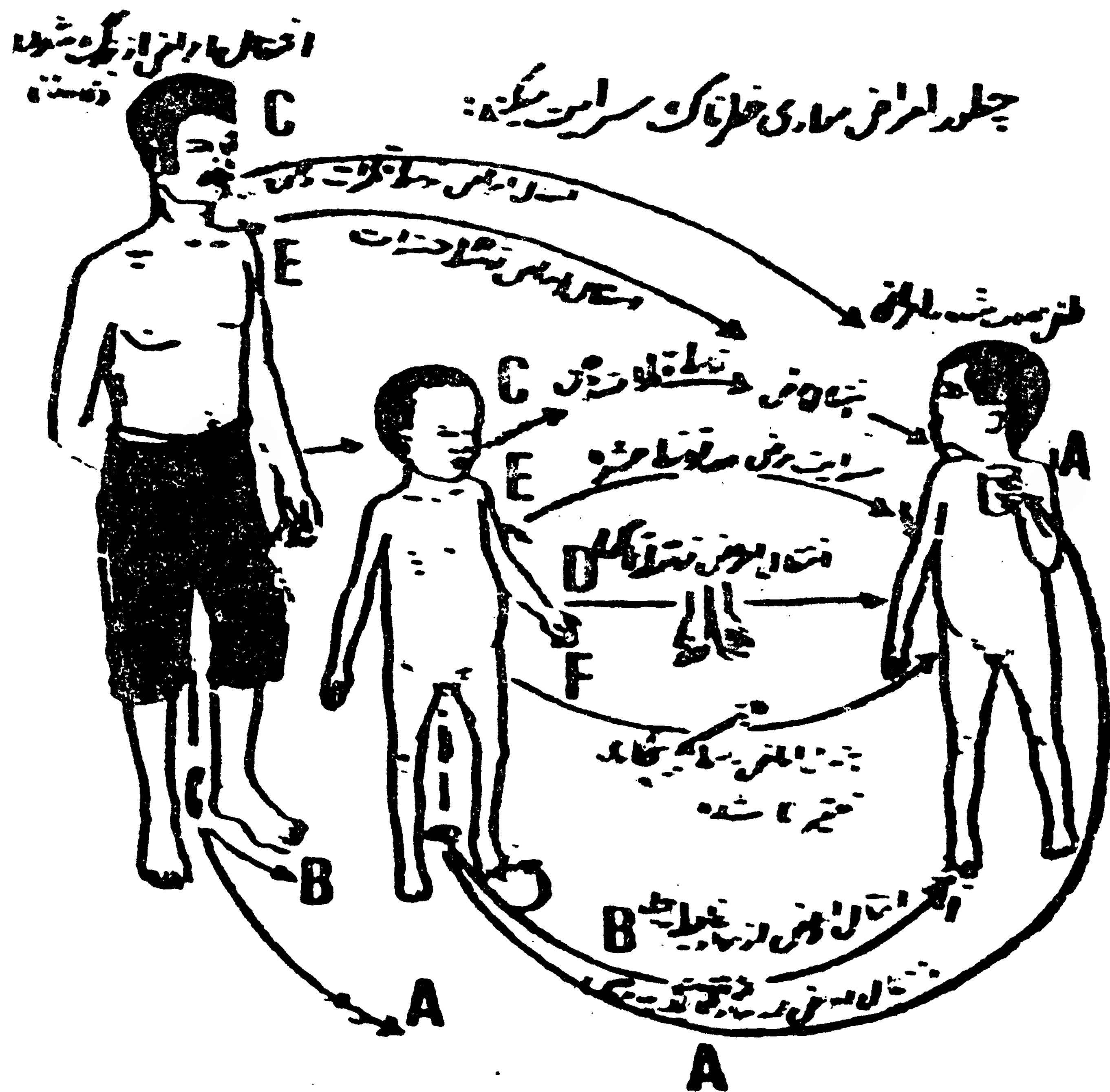
۲ـ طریق انتقال مکروب از مواد غایطه به جلد:

تخم بعضی از کرم ها با مواد غایطه خارج گردیده در خاك مرطوب به لاروا تبدیل شده و از طریق پاي برهنه داخل بدن میگردد .

کرم چنگك دار یا مکنده خون که سبب کم خونی شدید در اطفال میشود به همین طریق انتقال می کند . براي جلوگیري از این طریق انتقال باید به نکات ذیل توجه گردد :

۱ـ در هر جا و بیجا رفع حاجت صورت نگیرد صرف از بیت الخلاً استفاده شود .

۲ـ همیشه پاپوش (بوت یاچپلی) استفاده گردد.



٣ـ طریق انتقال مکروب توسط قطرات :

وقتیکه یك شخص به کدام مریضی طرق تنفسی مبتلاً باشد با سرفه و عطسه خود قطرات کوچك حاوي (یکجا) مایکرو ارگنیزم ها را به هوا پخش میکندبا تنفس چنین هواي الوده مرض بدیگران انتقال میابد مانند :

سرخکان ، ریزش ، توبرکلوز ، سینه بغل ، و غیره بهمین شکل سرایت وانتقال میکنند .

جلوگیري ازاین شکل انتقال یك اندازه مشکل بوده ولی با تدابیر ذیل تا اندازه زیاد جلوگیري به عمل آمده میتواند .

١ـ گرفتن دستمال مقابل دهن هنگام سرفه خصوصاًکه شخص سرفه وریزش داشته باشد .

٢ـ جلوگیري از تف کردن وانداختن اخلاط (بلغم) سینه در هر جا وبیجا .

٣ـ جلوگیري از تماس مریض با افراد دیگر درجریان بیماري طرق تنفسی .

٤ـ طریق انتقال مکروب توسط تماس :

ارگنیزم هاي خطر ناك که با لا ي جلد میباشند از طریق تماس انتقال میکنند .

مانند :

کل (گرگ) ، مردار دانه ، کلی اطفال وبعضی انتانات جلدي دیگر بهمین طریق سرایت میکنند.

براي جلوگیري ازین طریق سرایت مکروب باید به نکات ذیل توجه گردد :

۱ــ پاکی ونظافت جلد ولباس مراعات گردد .

۲ــ وسایل (دست پاك وروي پاك) مریض نباید از طرف دیگران مورد استفاده قرار گیرد .

۲ــ سامان ووسایل پانسمان زخم وجرحه ها باید پاك ومعقم باشد .

٥ــ طریق انتقال مکروب توسط حشرات :

حشرات خون مریض را مکیده عامل مرض را دروقت گزیدن به دیگران انتقال میدهد.

مرض ملاریا به همین طریق سرایت میکند ، سالدانه توسط پشه خاکی وحماي لکه دارتوسط شپش انتقال میابد .

براي جلوگیري از این طریق سرایت مکروب ها نکات ذیل مراعات گردد :

۱ــ باپروگرام ملاریا درقسمت پودرپاشی منازل همکاري شود .

۲ــ ازخطرگزش حشرات خود را محافظه کنید .

۲ـ به پاکی و پاکیزه گی بدن ولباس توجه خاص نمائید .

٦ـ طریق انتقال مکروب توسط سرنج و سوزن پیچکاري :

درصورتیکه سرنج وسوزن پیچکاري تعقیم نگردد . ارگنیزم هاي خطرناك باسوزن پیچکاري داخل بدن میشوند مثلاً :
آبسه و یکنوع زردي توسط سوزن ملوث (نا پاك و مکروب دار) بوجود می اید .

براي جلوگیري‌از ین طریق سرایت مکروب باید به نکات ذیل توجه خاص صورت گیرد :

۱ـ سامان ووسایل پیچکاري به خوبی تعقیم گردد .

علاوه از تدابیر وقایوي دربالا تذکرداده شد تدابیر دیگري نیز وجود دارند که بااجراي ان مقاومت بدن بیشتر گردیده واگر احتمالاً انتانات داخل بدن گردند تاثیرات زیان بخش انها کم خواهد بود .

این تدابیر عبارتند از :

۱ـ واکسیناسیون اطفال علیه بیماریهاي توبرکلوز ، پولیو ، تیتانوس، دیفتري ، سیاه سرفه و سرخکان .

۲ـ تغذیه درست وکامل .

۳ـ مراعات نمودن حفظ الصحه فردي ومحیطی .

فصل پنجم

مواظبت مریض

امراض بدن را ضعیف میسازد . اعاده دوباره صحت نیاز به مواظبت و مراقبت بخصوص دا رد توجه لازم به مریض و مواظبت مکرر از او ، بخش مهم تداوی محسوب میگردد.

معمولاً ادویه ها ضروری نمیباشند مگر توجه لازم و مواظبت خوب اهمیت خاص دارند .

اساسات مواظبت خوب عبارتنداز:

۱ـ تامین راحت مریض .

۲ـ دادن مایعات .

۳ـ تامین حفظ الصحه شخصی .

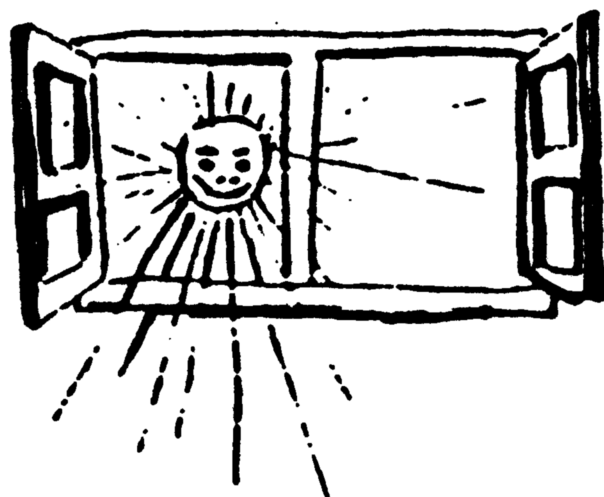
٤ـ غذای خوب .

۵ـ کنترول علایم حیاتی .

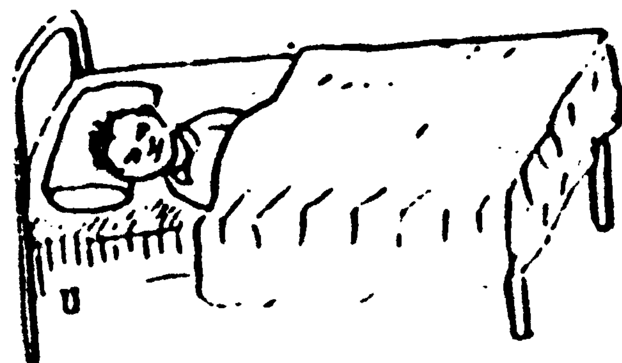
۱ـ تامین راحت :

شخصیکه مریض است باید در یك جای را حت و بی سر

و صدا که هوای تازه و نور کافی داشته باشد استراحت نماید ، مریض باید از مواجه شدن به سردی و گرمی زیاد دور نگهداشته شود.



اگر هوا سرد باشد و یا مریض لرزه داشته باشد با یك کمپل و یا لحاف پوشانده شود.



اگر هوا گرم باشد و یا مریض تب داشته باشد باید توسط هیچ چیز پوشانیده نشود.



٢ـ مایعات :

معمولاً درهر نوع بیماری مخصوصاً اگر تب ویا اسهال موجود باشد مریض باید مقدار زیاد مایعات بنوشد مانند : آب ، چای ، آب میوه ، شوربای ترکاری وغیره .



٢ـ حفظ الصحه شخصی :

حفظ الصحه شخصی بسیار اهمیت داشته و باید مریض پاک نگهداشته شود و در صورت امکان هر روز حمام نماید .



اگر او بسیار مریض باشد که نه تواند از بستر بلند شود باید توسط اسفنج یا تکه و آب گرم پاك شود.

لباس ها، روپوش ها وغیره سامان بستر باید پاك نگهداشته شوند. بقایا و پارچه های غذا را از بستر دور کرده و شخصیکه خیلی مریض است و به تنهائی نمیتواند خودرابه پهلو دور بدهد هر روز چندین مرتبه به اوکمك تا وضعیت اش را در بستر تغیر بدهد اینکار از پیدا شدن زخم بستر جلوگیری میکند.

٤ـ غذاي خوب :

اگر مریض میل به خوردن کدام نوع غذا دارد برایش اجازه داده شود تا بخورد زیرا در اکثر امراض به پرهیز کردن ضرورت نیست .

شخص مریض باید مقدار زیاد مایعاتی ، غذا های ساختمانی (پروتین دار) و مغذی مانند :

شیر ، گوشت مرغ ، تخم مرغ ، گوشت ، ماهی ، لوبیا ، نخود ، سبزیجات و میوه جات بخورد . اگر مریض بسیار ناتوان و ضعیف باشد غذا های متذکره را باید بشکل شوربا و مایع برایش بدهید.

غذاهای انرژی دهنده چون برنج ، گندم ، جواری ، کچالو وغیره با اضافه کردن مقدار بوره و یا روغن که طاقت آنها را اضافه

میسازد به مریض داده شود . مریض را به نوشیدن مایعات شرین تشویق کنید اگر چه او نتواند بنوشد.



۵ـ علایم حیاتی :

علایم حیاتی عبارتند از :

نبض ، درجه حرارت و تنفس .

۱ـ نبض :

نبض عبارت از انعکاس ضربان قلب و احساس آن بالای شرائین میباشد . برای یافتن نبض انگشتان تانرا طوریکه در شکل نشان داده بالای بند دست بگذارید (برای گرفتن نبض شست

چهارم : کومك هاي اوليه :

وظايف :

۱ـ رسيدگی عاجل به باز نمودن طرق تنفسی ، کنترول خونريزي ، جلوگيري ازشاك دريك مصدوم .

۲ـ مراقبت وبيحرکت ساختن قسمت مصدوم (صدمه ديده) بدن .

۳ـ رسيدگی به واقعات عاجل جل زده گی ويخ زده گی .

٤ـ سوختگی .

٥ـ رسيدگی به واقعات سگ گزيدگی ، مارگزيدگی وتسممات .

٦ـ انتقال دادن واقعات عاجل به مراکز صحی .

پنجم : مراقبت پرابلم هاي عمومی کلينيکی (تشخيص ، تداوي ووقايه) مانند :

وظايف :

۱ـ طرز معاينه نمودن مريض .

۲ـ علايم امراض خطرناك .

۳ـ تب .

٤ـ امراض طرق تنفسی .

٥ـ توبرکلوز .

تانرا به کار نبرید).



اگر نبض را در بند د ست پیدا کرده نتوا نستید دست تا نرا برا ی پیدا نمودن نبض در گردن پهلوی حنجره بگذارید .



، صفحه ۳۳

همچنان میتوانید مستقیماً گوش تانرا ر و ی سینه بگذارید وضربان قلب را گوش کنید قسمیکه در شکل مشاهده میشود.



به قوت ، تعداد و نظم نبض توجه کنید . اگر ساعت دارید تعداد

نبض را در یك دقیقه بشمارید .

تعداد نبض طبعیی و نورمال در حال استراحت قرار ذیل است :

۱ـ بزرگسالان ـ از۶۰تا۸۰ بار دریك دقیقه

۲ـ اطفال ـ از۸. تا ۱۰۰ بار دریك دقیقه

۳ـ اطفال کوچك ـ از۱۰۰ تا ۱٤۰ بار در یك دقیقه

اگر ساعت ندارید میتوانید بصورت تقریبی تعداد نبض های مریض را با نبض خود مقایسه نموده و حساب کنید . کوشش نمائیدتاچنددقیقه استراحت کرده و بعداً نبض تانرا با نبض مریض مقایسه کنید در غیر آن نبض شما در حالت مانده گی سریعتر خواهد بود بخاطریکه نبض با تمرینات جسمی ، تب اعصبانیت ، ترس و درد شدیدسریعتر میگردد.

بصورت عموم در مقابل زیاد شدن یك درجه سانتی گرید حرارت وجود (تب) نبض (۲۰) ضربه در یك دقیقه زیاد میشود (به استثنای تب محرقه).

همیشه نبض ، درجه حرارت و تعداد تنفس شخص مریض را

یادداشت نموده وباهم مقایسه کنید .

۲ـ تنفس :

گرفتن اکسیجن از هوا و خارج نمودن کاربن دای اکساید از شش ها یك عمل تنفس حساب میشود.

تعداد تنفس در حالت نورمال و طبعیی قرار ذیل است :

۱ـ دربزرگسالان از ۱۲ـ ۲۰ مرتبه دردیك دقیقه

۲ـ در اطفال از ۲۰ تا ۳۰ مرتبه در یك دقیقه

۳ـ در اطفال نوزاد از ۳۰ تا ٤٠ مرتبه در یك دقیقه

۳ـ درجه حرارت :

همیشه مهم است که د رجه حرا رت بدن یك مریض ر ا د ر صورتیکه تب هم نداشته باشد اندازه کنیم .

اگر شخص بسیار مریض است درجه حرارت بدن او را حداقل چهار مرتبه در روز اندازه و یادداشت کنید .

اگر تب سنج (ترمامیتر) ندارید بطور تقریبی درجه حرارت بدن مریض را با گذاشتن پشت یك دست تان به پیشانی مریض و

پشت دست دیگر تانرا به پیشانی خود یك شخص صحتمند دیگر تعین نمائید .



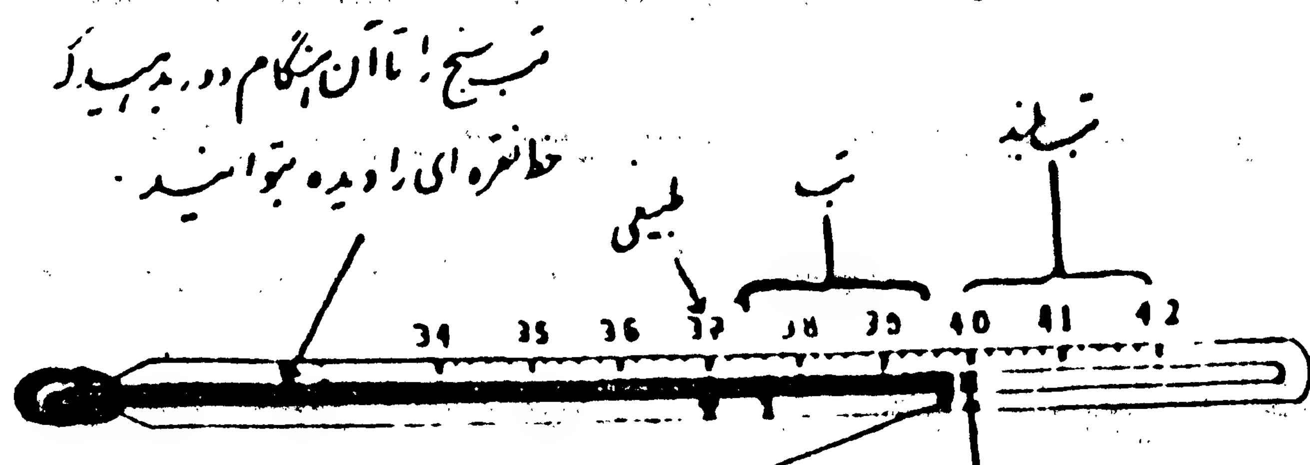


چطور ازیك تب سنج (ترمامیتر) استفاد ه کرده میتوانید ؟

۱ـ تب سنج باید همیشه د ر موا د ا نتی سپتیك (محلول آب و صابون) گذاشته شود .

۲ـ به مجرد بلند کردن تب سنج از مواد ا نتی سپتیك آنرا باید با یك تکه یا پنبه معقم پاك کرد .

۳ـ بعداز پاك کردن تب سنج را تا وقتی که خط سیمابی آن پائین تر از ۳۶ درجه سانتی گرید برود تکان بدهید .



٤ـ اگر مریض بیهوش و یا طفل باشد تب سنج را در زیر بغل یا معقد وی بگذارید .



٥ـ تب سنج را برای سه الی چهار دقیقه در دهن ، زیر بغل و یا معقد مریض بگذارید .



٦ـ بعداً تب سنج را بخوانید . و متوجه باشید که درجه حرارت در حالت طبعیی و نورمال در دهن ٣٧ درجه سانتی گرید ، د ر زیر بغل ٥ ، ٣٦ درجه سانتی گرید و در معقد ٥ ، ٣٧ د رجه سانتی گرید میباشد.

۷ـ بعد از یادداشت نمودن درجه حرارت مریض دوباره تب سنج را با آب صابون بشوئید.

جلوگيري از انتانات

تعقیم :

عبارت از عملیه کاملاً ازبین بردن مایکروارگنیزم ها از سامان آلات مورد ضرورت میباشد که به طریقه های ذیل صورت میگیرد .

۱ـ توسط حرارت مرطوب .

۲ـ توسط حرارت خشك .

۳ـ توسط مواد کیمیاوي .

۱ـ توسط حرارت مرطوب :

الف ـ ذریعه دیگ بخار :

توسط دیگ بخار سرنج ها ، سوزن ها ، تکه هاي گاز وسیت پانسمان براي مدت (۱۵) دقیقه تعقیم میشود .

ب ـ طریقه جوشاندن آب :

توسط این طریقه پنس ، پنست ، قیچی ، سرنج ، سوزن واشیاي فلزي تعقیم میشوند.

طوریکه د ریك ظرف سرپوش دار آب را به اندازه بریزید تا سامان والات را بپوشاند و بعد از جوش آمدن آب براي مدت (۱۵) دقیقه حرارت داده شود .

سامان و لوازمیکه به طریقه فوق تعقیم میشوند باید زود تر استعمال شوند .

۲ـ توسط حرارت خشك :

از این طریقه براي تعقیم لوازم شیشه اي و فلزي که درحرارت خشك خراب نمیشوند استفاده میشود . در یك ظرف فلزي سامان والات مورد نظر را انداخته بالاي منبع حرارت بگذارید . براي اینکه حرارت به تمام قسمت هاي ظرف برسد باید موقعیت سامان را تغیر دهید .

۲ـ توسط مواد کیمیاوي :

این طریقه براي تعقیم نمودن سامان الات فلزي بکار میرود . درصورتیکه تعقیم کردن سامان الات عاجلاً ضرورت باشد دریك ظرف مقدار مناسب محلول غلیظ ساولون را انداخته وسامان والات را درآن بگذارید وبعداً میتوان دفعتاًاز آن استفاده کرد.

تعقیم توسط محلول رقیق ساولون مدت زیادي (۲٤) ساعت را

دربر میگیرد .

شستن دست ها : (به کتاب عملی مراجعه شود)

پانسمان :

عبارت از پوشانیدن ، محافظه نمودن و تقویه کردن ناحیه زخمی بدن میباشد.

وظایف پانسمان :

۱ـ درکنترول خونریزی کمك مینماید .

۲ـ افرازات وخون ناحیه مجروحه را جذب میکند.

۳ـ از آلوده شدن اضافی جرحه جلوگیری میکند

٤ـ درد ناحیه مجروحه را کم میسازد.

۵ـ یك پانسمان خوب و پاك سبب میشود که جرحه زود تر ترمیم گردیده و جور شود.

انواع پانسمان :

پانسمان بدونوع است :

۱ـ پانسمان جروحات پاك و ناپاك

۲ـ پانسمان گرم و مرطوب .

۱ــ پانسمان جروحات پاك وناپاك :

بصورت عموم در جروحات پاك و ناك اولاً اطراف جرحه را با يك پارچه گاز اغشته با انتي سپتيك پاك نموده وبعدآ باگازپاك ديگر مركز جرحه راپاك مينمائيم. بعدآ دوباره بايك پارچه گازديگر اطراف جرحه پاك ميشود .

۲ــ پانسمان گرم ومرطوب :

پانسمان هاي گرم و مرطوب توسط آب گرم و يا محلول آب گرم نمك دار اجرآ ميشود.

اين نوع پانسمان دريخته شدن ابسي ها كمك ميكند .

سامان ووسايليكه براي پانسمان به كار ميرود :

قبل از اجرآ نمودن پانسمان بهتر است تا سامان و مواد مورد ضرورت را آما د ه سازيم . سامانيكه براي پانسمان ضروري است عبارتندار:

۱ــ پنس يك عدد

۲ــ پنسټ دو عدد(دندانه داروبدون دندانه)

۳ــ قيچي يك عدد

٤ــ كاسه يك عدد

۵ـ گازگیر   یك عدد

٦ـ گازمعقم

۷ـ محلول انتی سپتیك .

زرقیات :

زرقیات اکثرا ضروری نبوده و عموماً امراضیکه ایجاب تداوی طبی را مینمایدبادواهائیکه از طریق دهن گرفته میشود بهتر وخوبتر تداوی میشوند نسبت به شکل زرقیات آن .

زرقیات ازچهار طریق اجرا میگردد:

۱ـ داخل جلد

۲ـ تحت الجلد

۳ـ داخل عضلی

٤ـ داخل وریدی (شامل پروگرام درسی کارکنان اساسی صحی نبوده) زیرا که زرقیات دوا نسبت به خوردن دوا ازطریق دهن خطر ناك و کشنده میباشد.

درحالاتیکه نباید پیچکاري صورت گیرد:

۱ـ هرگاه کمك موثر طبی بزودی میسر شده بتواند زرقیات صورت نگیرد.

۲ـ هیچ وقت برای شخصیکه شدیدأمریض نیست پیچکاری‌نکنید .

٦ـ جهاز هضمی .

٧ـ بطن حاد .

٨ـ امراض مکروبی طرق بولی .

٩ـ مردار دانه .

١٠ـ آبسه .

١١ـ جرب .

١٢ـ شپش .

١٣ـ خارش هاي جلدي .

١٤ـ التهاب حاد منظمه چشم وتراخم .

١٥ـ کشیدن اجسام خارجی سطحی چشم ، گوش وبینی .

١٦ـ ملاریا .

١٧ـ محرقه .

١٨ـ زردي (التهاب جگر)

ششم : مراقبت صحت اطفال :

وظایف :

١ـ توسعه وانکشاف واکسین براي تمام اطفال .

٢ـ توسعه و انکشاف د ا دن پروگرام تعلیمات صحی د ربار ه تغذیه خوب ومشخص ساختن اطفال مصاب به سو تغذي توسط استعمال

۳ـ هیچگاه برای ریزش و ذکام از زرقیات استفاده نکنید.

٤ـ دوای را که برای مریض تحت تداوی شما توصیه نشده باشد زرق نکنید .

٥ـ هیچ وقت دوا های را که نمی شناسید وخطرات (نقصان) آنرا نمی فهمید زرق نکنید .

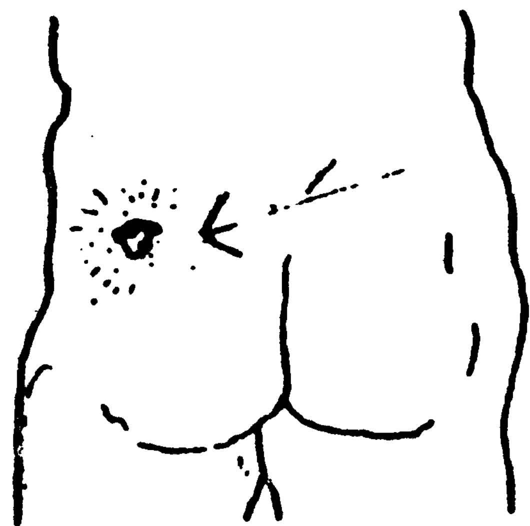
خطرات زرقیات واحتیاط هاي لازم آن :

بصورت عموم زرقیات دوخطر عمده دارد:

۱ـ داخل شدن مکروب توسط سوزن پیچکاری دربدن .

برای جلوگیری از این خطر باید کوشش شود که تمام سامان وآلات ولوازم پیچکاری قبل از زرق نمودن معقم وپاك باشد.

لازم است که سوزن و سرنج را قبل از زرق نمودن خوب جوش بدهید و بعداز جوش دادن کوشش کنید تا نوك سوزن با انگشت تان یا چیزی دیگر تماس نکند . (همیشه قبل از هر بار زرق کردن خصوصاً زمانیکه یك سوزن را برای چندین مریض استعمال می نمائید آنرا جوش بدهید).



۲ـ خطر دوم و عمده زرقیات عکس العمل الرژیك (حساسیتی) یا زهری در مقابل دوآ های مخصوص بوده که درصورت ظاهر شدن علایم الر ژیکی آن نباید د وبا ره همان د وآ یا دوآ های مشابه آن استعمال گردد.

این علایم الرژیکی عبارت است از بخار های جلدی همرا با خارش و پندیدگی د ر هر نقطه بد ن ، مشکلات تنفسی ، علایم شاك ، سر گیچی ، همرا با دلبدی (میل به استفراغ) درد بدن ، برنگس گوش یاکری و مشکلات در ادرار کردن .



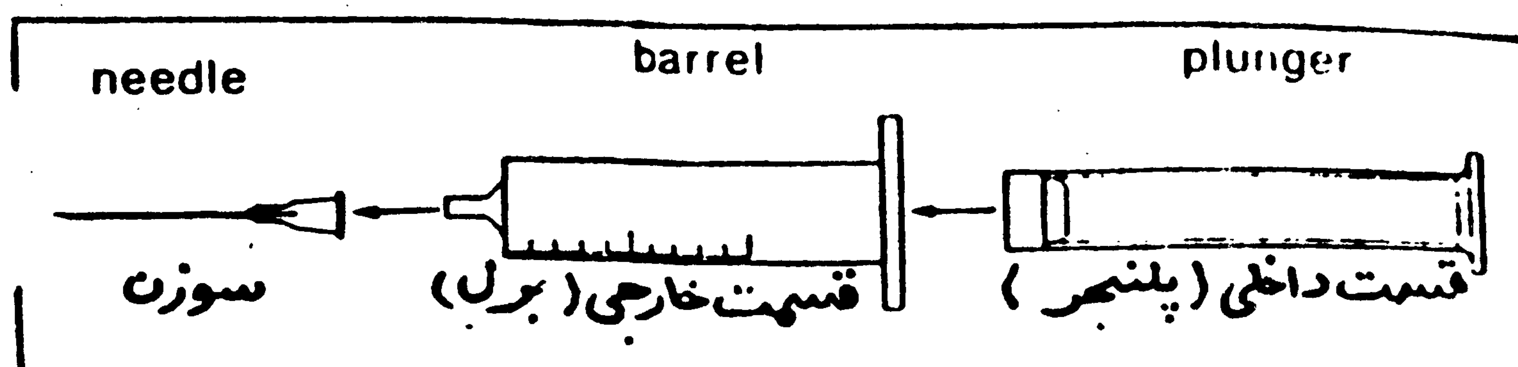
سرنج (پیچکاري):

عملیه پیچکاري کرد ن توسط یك آله ئی اجرآ میشود که سرنج نام دارد وسرنج ازسه بخش ساخته شده است :

۱ـ قسمت خارجی سرنج یا برل . (barrel)

۲ـ قسمت داخلی یا پلنجر . (Plunger)

۲ـ سوزن یا نیدل . (needle)



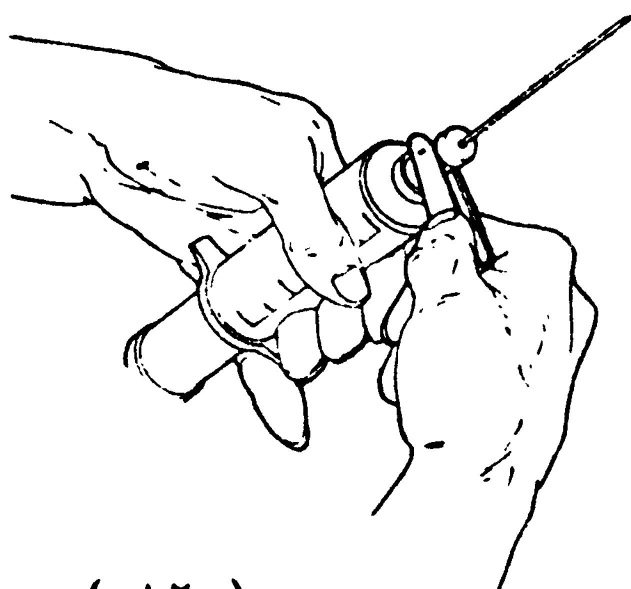
طریقه آماده کردن سرنج براي زرق :

۱ـ قسمت هاي سرنج را از هم جدآ کنید . سرنج و سوزن را براي (۱۵) دقیقه بجوشانید .

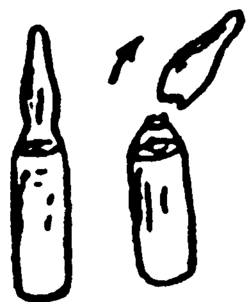


۲ـ آب ظرف را بدون دست زدن به سوزن دور بیندازید .

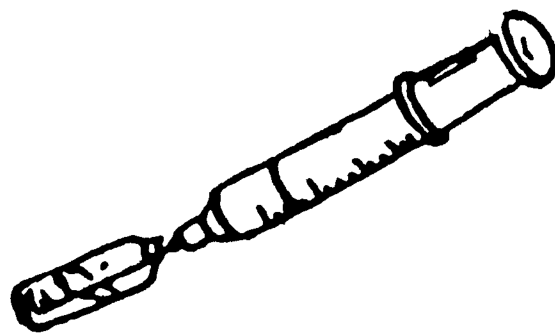
۳ـ بایك پنس قسمت سوزن راکه باسرنج وصل میشود بالاي پیچکاري بگذارید .



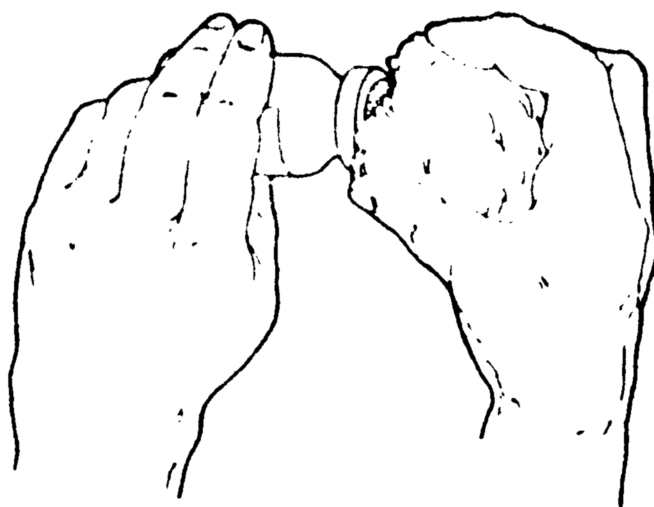
٤ـ امپول اب مقطر را خوب پاك كنيد وسرآن را بشكنيد .



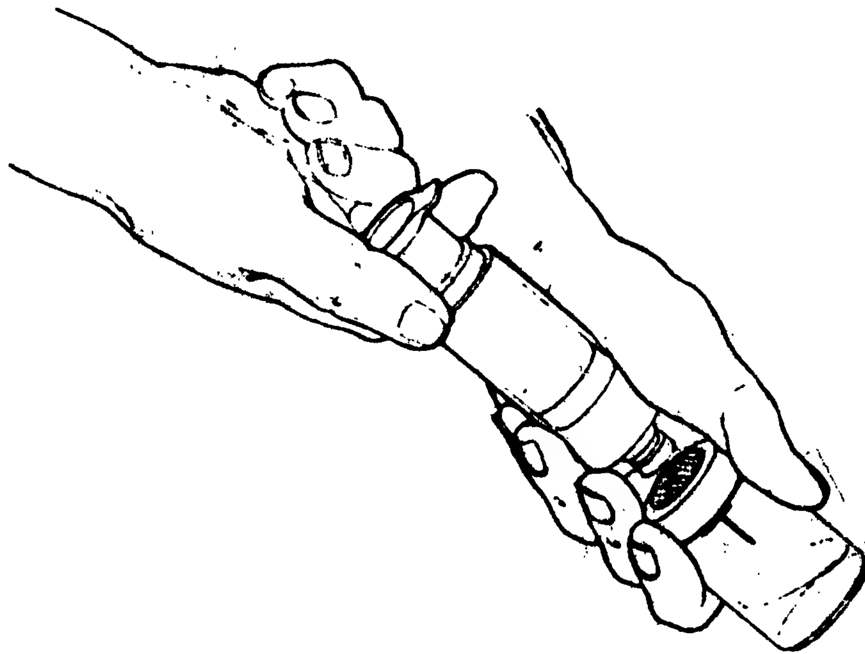
٥ـ سرنج را پر كنيد (محتاط باشيد كه سوزن به قسمت بيرونی امپول تماس نكند).



٦ـ رابر بوتل را با يك تكه يا پنبه آغشته با انتی سپتيك يا آب جوش پاك كنيد .



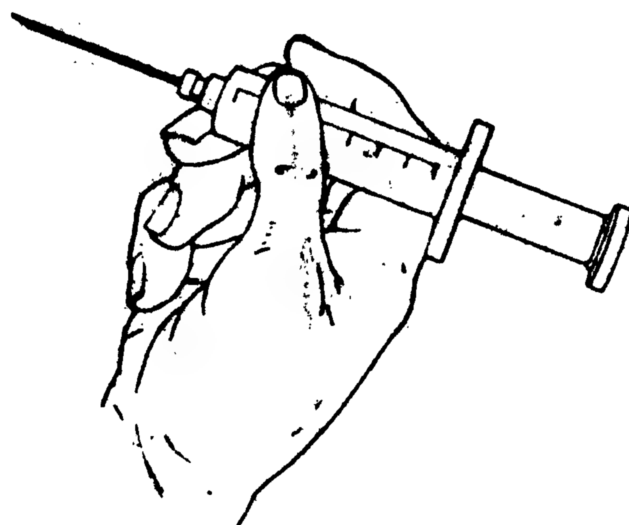
۷ـ آب مقطر را بداخل بوتل دواي پودري زرق کنيد .



۸ـ تازمانيکه دوآ خوب حل ميشود بوتل را شور بدهيد .

۹ـ سرنج را دوباره از دواي حل شده پر کنيد .

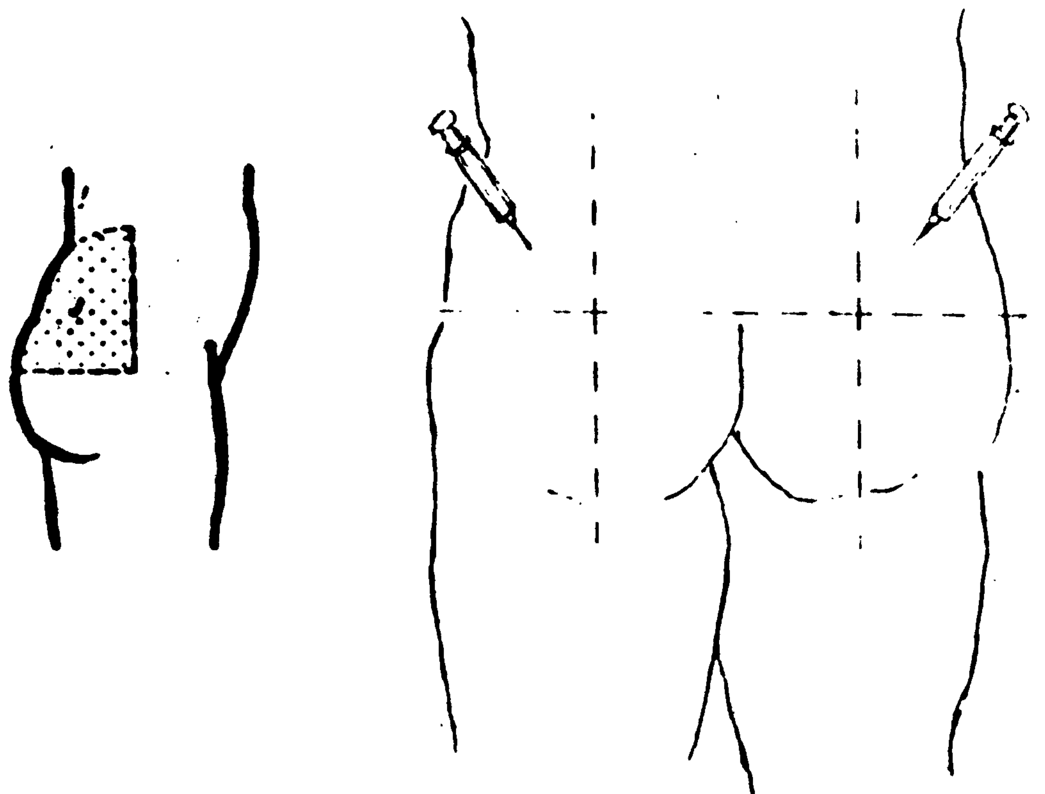
۱۰ـ تمام هوآ را از سرنج بيرون نمائيد .



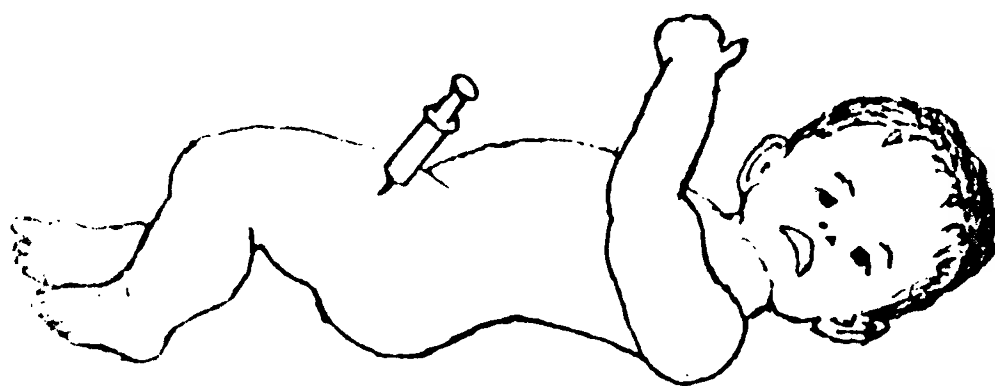
احتياط کنيد تانوك سوزن به هيچ چيزي حتی پنبه آغشته با انتی سپتيك نيز تما س نکند اگر اتفاقآ نوك سوزن به انگشت تان يا چيز ديگري تماس کرد انرآدوباره بجوشانيد .

محل پیچکاري کردن :

بهترین ناحیه زرق پیچکاري ربع (قسمت چهارمی) با لائی و خارجی سرین است .

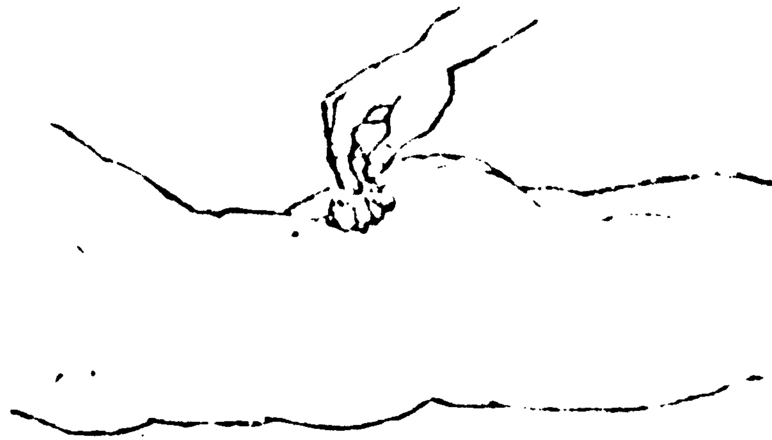


ا طفال کوچکتر از دو سال را در سرین پیچکاري نکنید بهتر است آنها را درقسمت (ربع) بالائی وخارجی ران پیچکاري کنید .

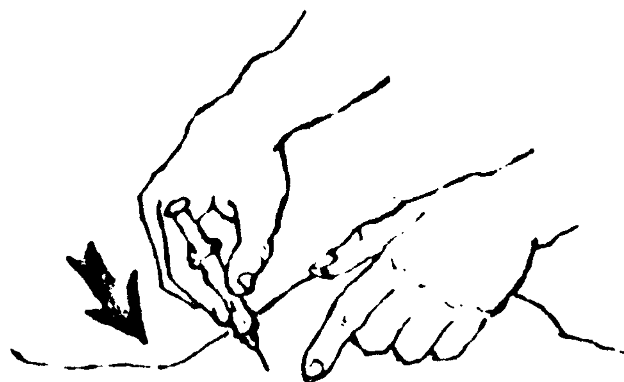


طریقه پیچکاري کردن :

۱ـ جلد مریض را با آب وصابون ویا انتی سپتیك دست داشته پاك کنید .



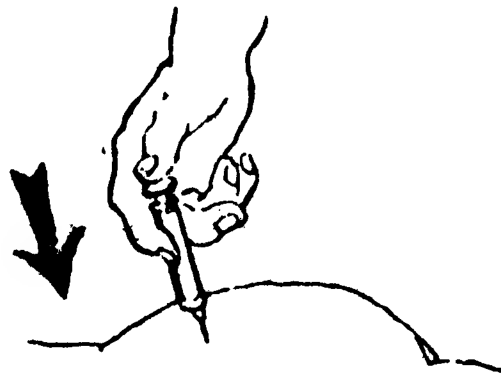
۲ـ سوزن پیچکاري را به طور کامل و مستقیم داخل عضله کنید .



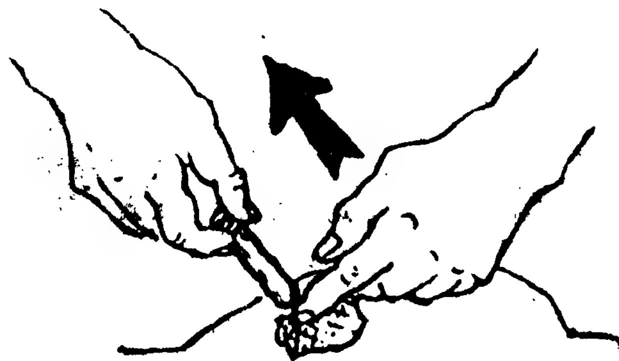
۳ـ قبل از انکه دوآ را بداخل عضله نمائید قسمت پلنجر پیچکاري را کمی به طرف بیرون کش نمائید (اگر خون داخل سرنج شد سوزن را خارج کرده وانرآ درمحل دیگري داخل کنید).



٤ـ اگر خون به سرنج داخل نشد دوآ را به اهستگی زرق کنید .



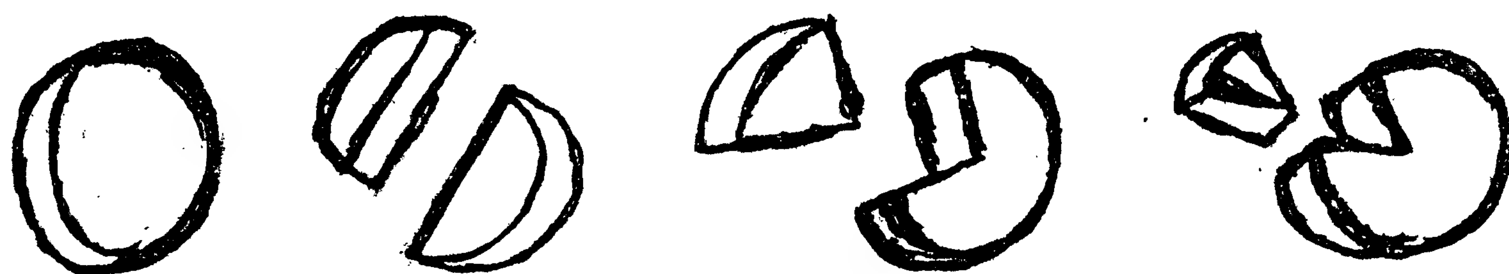
٥ـ بعد از زرق مکمل دوآ سوزن را از جلد مریض خارج نموده و جلد را دوباره پاك نمائید .



٦ـ بعد از زرق نمودن سوزن و سرنج را فورآ بشوئید ، از بین سوزن پیچکاري آب را با فشار بگذارنید و بعدآ قسمت هاي سرنج را از هم جدآ کرده بشوئید قبل از استعمال دوباره انرآ بجوشانید.

توصیه درست ادویه لازم

چون دوآ ها بشکل تابلیت ها و کپسول ها تهیه گردیده که توصیه آن نظر به ضرورت و شدت مرض برای مریض صورت میگیرد تابلیت هانظر به ضرورت به اندازه های مختلف ـ یك برهشت تابلیت ـ یك بر چهار تابلیت ، یك بر دو تابلیت و یك تابلیت مکمل توصیه میگردد.



برای اطفال خورد سال تابلیت ها را به مقدار لازمه آن توسط قاشق با آب و بوره یا عسل مخلوط ساخته و به شکل شربت استفا د ه میکنیم .

اندازه گيري دوآ :

دوآ عموماً به گرام(gm) ، ملی گرام (mgm) ، ملی لیتر (ml یا cc) اندازه میشوند.

۱۰۰۰ملی گرام = یك گرام .

۱ ملی گرام = ۰۰۱ر. گرام (یك ملی گرام یکی بر هزارم حصه یك گرام است) .

۱۰۰۰ ملی لیتر = یك لیتر (یك ملی لیتر = یك سی سی).

مثال :

یك تابلیت پارستامول دارای ۵۰۰ ملی گرام مواد موثر پاراستامول بوده و طور ذیل نظر به سن برای مریضان توصیه میگردد:

کلان سالان ـ۱ـ۲ تابلیت (۵۰۰ـ ۱۰۰۰ ملی گرام)

اطفال ـ ۸ـ۱۲ ساله ـ ۱ تابلیت (۵۰۰ ملی گرام)

اطفال ـ ۳ـ۷ ساله ـ نیم تابلیت (۲۵۰ ملی گرام)

اطفال ۶ ماه ـ ۲ ساله $\frac{1}{4}$ تابلیت (۶۲ ملی گرام)

بسیاری از دوا ها خصوصاً انتی بیو تیك ها به اندازه های مختلف موجود است .

فيته بازو.

۳ـ دادن معلومات به والدين جهت جلوگيري از واقعات تصادفی دراطفال .

٤ـ همکاري ودادن مشوره به مادران جهت مراقبت اطفال مريض شان درخانه .

٥ـ مراقبت امراض عام اطفال مانند :

الف ـ اسهالات ودي هايدريشن .

ب ـ انتانات حاد طرق تنفسی .

ج ـ شش مرض قابل وقايه اطفال (توبرکلوز ، سرخکان، سياه سرفه، ديفتري، تيتانوس، فلج اطفال)

د ـ آب چيچك .

ه ـ کله چرك .

و ـ امراض سوّ تغذي (مرسموس ، کواشيرکور).

ز ـ پيدانمودن اطفال مصاب به سوّ تغذي توسط استعمال فيته بازو .

ح ـ التهاب حاد گوش متوسط .

بطور مثال : امپی سیلین به شکل کپسول بدو مقدا ر مختلف پیدا میشود.

۲۵۰ ملی گرام ۵۰۰ ملی گرام

کوشش نمائید که دوا ها را به اندازه و مقدار لازمه آن توصیه نمائید و باید بدانید که مواد مؤثره در دوا مذکور چقدر است بطورمثال :

اگر برای یك شخص مریض کاهل امپی سیلین یك کپسول ۵۰۰ ملی گرامه چهار باردر روز توصیه میکند اما در نزد شما صرف کپسول ۲۵۰ ملی گرامه موجود است شما مجبور هستیدتا دو کپسول ۲۵۰ملی گرامه که ۵۰۰ ملی گرام میشود درروز چهار بار برای شخص مذکور توصیه نمائید.

اندازه گیري پنسلین :

پنسیلین را عموماً به واحد بین المللی اندازه میکنند.

۱۰۰۰ ملی گرام = ۱ گرام = ۱۶۰۰۰۰۰ واحد بین المللی.

اشکال مختلف پنسلین بشکل ویا ل ها ٤۰۰۰۰۰ واحد پیدا میشود که ٤۰۰۰۰۰ واحد = ۲۵۰ــ ملی گرام .

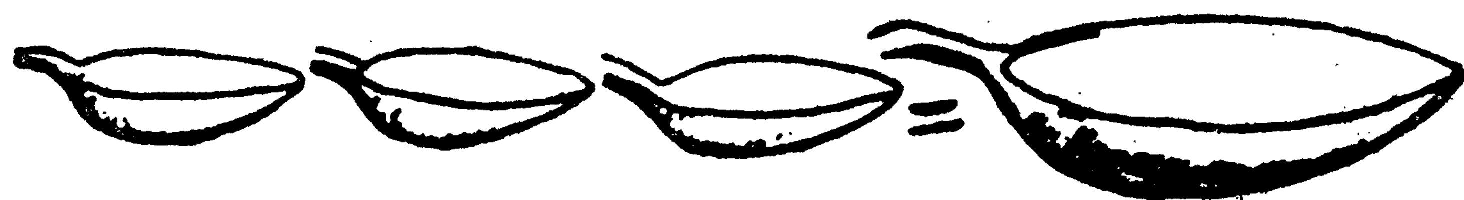
دوآ هاي مایع :

شربت ها و دیگر دوا های مایع به ملی لیتر اندازه میشوند.

۱۰۰۰ملی لیتر = یك لیتر.

عموماً دوا های مایع به قاشق نان خوری یا قاشق چای خوری داده میشود .

يك قاشق نان خوری= ۱۵ ملی لیتر_ يك قاشق چایخوری= ۵ملی‌لیتر



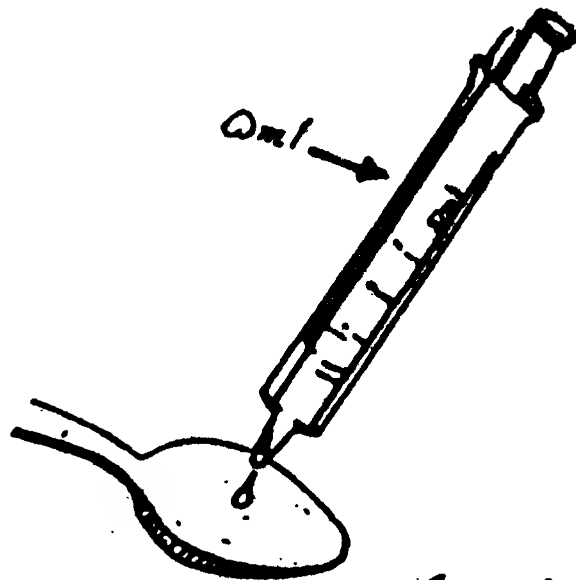
زمانیکه برای دادن دوا از يك قاشق چای خوری استفاده میکنید باید که قاشق دقیقاً ۵ ملی لیتر ظرفیت داشته باشد زیرا که بعضی قاشق های چای‌خوری را که مردم استعمال میکنند از ۳_۸ ملی لیتر ظرفیت دارد .

خصوصاً زمانیکه به اطفال دوا میدهید این موضوع مهم میباشد.

چطور مطمئین شویم که قاشق چایخوري ما (۵) ملی لیتر ظرفیت دارد :

برای دادن مقدار لازم ا دویه به اطفال از يك قاشق معیاری ۵ ملی لیتر استفاده کنید درصورت نبودن قاشق معیاری با استعمال سرنج يك قاشق را با ۵ ملی لیتر آب پر کنید و سطح مایع را در قاشق نشانی کنیداین قاشق نشانی شده را نگهدارید و برای اندازه

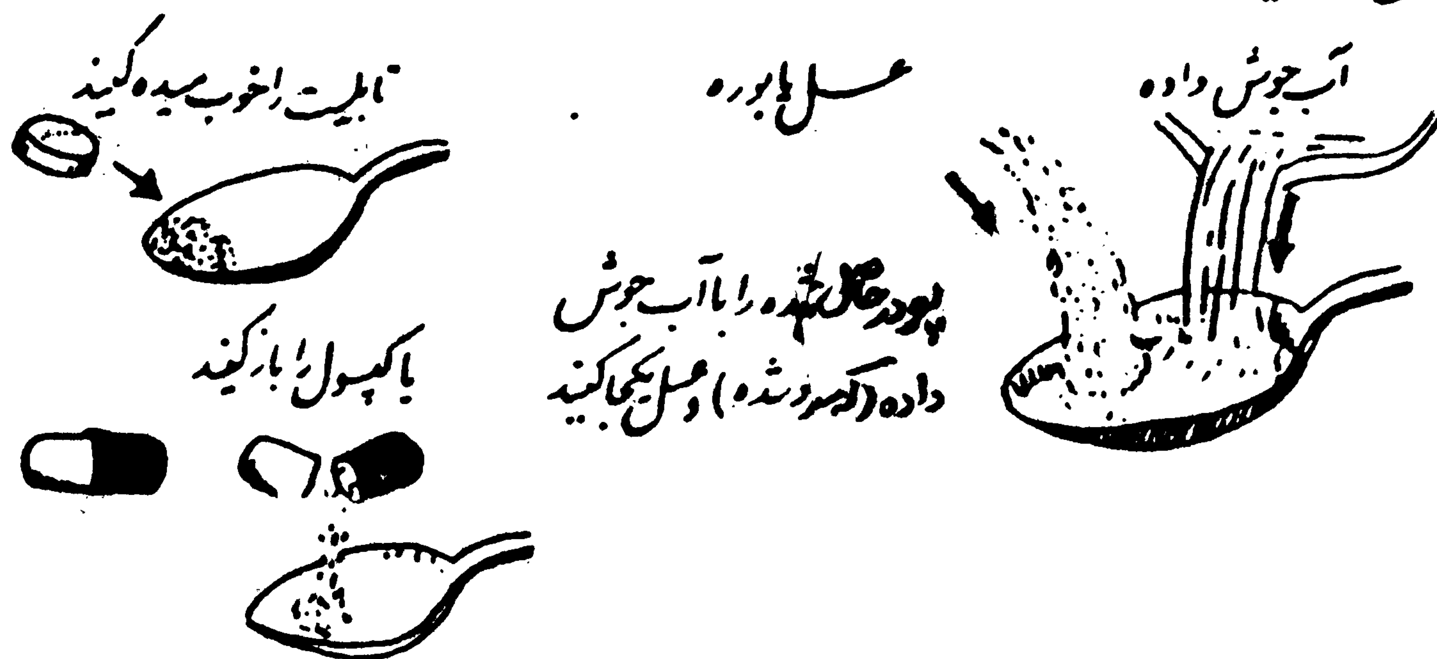
کردن دوا های مایع دیگر از آن استفاده کنید .



چطور باید به کودکان کم سن وسال دوآ بدهیم :

اکثر دوآ ها بشکل تابلیت یا کپسول موجود است بصورت شربت هم پیدا میشود.

استعمال شربت ها نسبت به تابلیت ها و کپسول ها قیمت تر تمام میشود لذا با ساختن شربت ا ز تابلیت ها ا ز مصرف پول تان جلوگیری کنید .



زمانیکه ا ز تابلیت ها برای اطفال شربت میسازید کوشش نمائید که مقدار دوا را زیاده از حد تعین شده استعمال نکنید .

تعین مقدار ادویه براي اطفال :

بصورت عموم به هر اندا زه که طفل خورد تر باشد به همان اندازه کمتر دوآ ضرورت دارد توصیه د و آ بیش ا ز مقدا ر مو ر د ضرورت خطرناك بوده میتواند.

اگر در مو رد مقدار مصرف دوآ برای اطفال معلومات دارید آنرا دقیقاً بکار ببرید. اگرمقدار مصرف یك دوا را برای اطفال نمی دانید بااستفاده از وزن یا سن طفل مقدار دوآ را محاسبه کنید.

به اطفال عموماً باید به نسبت های ذیل از مقدار مصرف دوای کلان سالان داده شود.

به طفل پائینتر از یك ساله به اندازه دوای طفل یکساله داده میتوانید درصورت امکان با داکتر مشوره کنید .



اطفال ۱ تا ۲ ساله $\frac{1}{8}$ مقدا ر کلانسالان .



اطفال ٤ تا ٧ ساله $\frac{1}{4}$ مقدار کلانسالان .



شکل سوم صفحه ٥٢

اطفال ٨ تا ١٢ ساله $\frac{1}{2}$ (نصف) مقدار کلانسالان.



از١٤ساله به بعد یك دوز مکمل .



خوردن دوآ در اوقات معین :

دوآ باید به وقت های معین توصیه و خورده شود . بعضی دوآ ها باید رو ز یك بار و بعضی دیگر بیشتر از یك بار در روز

خورده میشوند . اگر ساعت ندارید فرق نمی کند.

هرگاه هدایت برای گرفتن یك دوآ (هر هشت ساعت بعد یك تابلیت) باشد روزانه سه تابلیت باید خورده شود طوریکه یك تابلیت صبح ، یك تابلیت پیشین (چاشت) و یك تابلیت شب خورده شود.

هرگاه توصیه یك دوآ (هر شش ساعت بعد یك تابلیت) باشد روزانه چهار تابلیت طوریکه یك تابلیت صبح ، یك تابلیت چاشت ، یك تابلیت در وقت عصر (نماز دیگر) و یك تابلیت در وقت شب (خفتن) خورده شود.

هرگاه هدایت برای گرفتن یك دوآ (هر چهار ساعت بعد یك تابلیت) باشد روزانه باید مریض شش تابلیت خورده و فاصله زمان (وقت) باید بین هر بار خوردن تابلیت مراعات گردد.

رهنمائی هاي دوآهاي شامل پروگرام کارکنان اساسی صحی :

طریقه هاي تطبیق دوآ:

١ـ از طریق دهن :

ادویه هائیکه بشکل تابلیت ، کپسول و شربت تهیه شده

است از طریق دهن توصیه میشود.

(تابلیت ها را میتوان شکست و تقسیم نمود تا مقدار مورد ضرورت بدست آید اما کپسول ها را نمی توان شکست).

۲ـ از طریق زرقی :

درجمله دوآ های زرقی ویال ها به شکل پودر در بوتل ها موجود میباشند که باید در ۵ ـ ۱۰ ملی لیتر آب مقطر خوب حل گردد و بعداً زرق شود.

امپول ها به حل نمودن ضرورت ندارند.

دوآ های زرقی صرف در صورتی برای مریضان داده میشود که ایشان قادر به خوردن چیزی از طریق دهن نباشند مثلاً در حالت استفراغ شدید ، بی هوشی و امراض مکروبی شدید.

بایدبه خاطر داشت که دوآ های زرقی بهتر و خوبتر از دیگر اشکال دوای نمیباشد.

(طریقه زرقیات درکتاب عملی توضیح گردیده است)

۳ـ ازطریق موضعی :

کریم ها (مرهم) اکثر محلولات و دوآهای قطره ای (قطره چکان) از طریق موضعی استعمال میگردد.

از مرهم و دوآ های قطره ای چشم میتوان برای گوش نیز

استفاده نمود.

اکثرا محلولات برای غشای داخل چشم ، بینی و آلات تناسلی خیلی سمی و مخرش بوده مضر تمام میشود.

کوشش شود تا محلولات طبق هدایت این کتاب تهیه شوند در غیر آن اگر یك محلول خیلی قوی (غلیظ) ساخته شود سمی و زهری بوده و اگر رقیق ساخته شود موثر نخواهدبود.

رهنمائی درمورد بکار برد انتی بیوتیك ها :

۱ـ اگرواقعاً شما استعمال یك انتی بیوتیك را نمی فهمید که برای کدام انتانات بکار برده میشود قطعاً آنرا بکار نبرید.

۲ـ صرف از انتی بیوتیکی استفاده کنید که برای انتان (مرض مکروبی) که شما میخواهید تداوی کنید توصیه شده است.

۳ـ خطرات استفاده از انتی بیوتیك ها را باید بدانید و احتیاط های لازم را بکار ببرید.

٤ـ انتی بیوتیك ها را صرف بمقدار توصیه شده آن استعمال نمائید (نه بیشترونه کمتر).

مقدار انتی بیویتکی که برای مریض توصیه میشود به سن ، وزن و نوع مریضی ارتباط میگیرد .

٥ـ هرگاه تاثیر گرفتن یك انتی بیوتیك از طریق دهن مانند

تاثیر زرقی آن باشد هیچگاه شکل زرقی آنرا کار نبرید (صرف در موارد مطلقاً ضروری زرق صورت گیرد).

۶ـ استعمال یك انتی بیوتیك را باید تا زمان تکمیل شدن دوره تداوی آن و یا حداقل دو روز بعد از بین رفتن تب و دیگر علایم مریضی ادامه بدهید . در بعضی از امراض مانند توبرکلوز (سل) تداوی حتی بعد از آن که مریض احساس بهبود میکند تداوی تا ماه ها وسال دوام داده شود.

۷ـ هرگاه با استعمال یك انتی بیوتیك علایم حساسیت مانند بخار های جلدی مشکلات تنفسی ، خارش جلدی و یا کدام نوع عکس العمل شدید دیگر پیدا شود دوآ باید قطع گردیده و از استعمال دوباره آن برای مریض مذکور جلوگیری شود.

۸ـ تازمانیکه ضرورت شدیدبه تطبیق انتی بیوتیك ها نباشد از استعمال آن خود داری کنید.

وقتیکه انتی بیوتیك ها زیاد مصرف شوند درآینده نمیتوانند به خوبی اثر کنند.

برای انتاناتیکه وجود میتواند به تنهائی بمقابل آن مقاومت و مبارزه نماید انتی بیوتیك را بکار نبرید.

انتی بیوتیک ها

۱ـ امپیسلین (Ampicillin) :

تاثیر دوا : انتی بیوتك (ضد باکتریا) میباشد.

موارد استعمال :

امراض مکروبی سیستم تنفسی که همراه با تب باشد مثلاً سینه بغل ، برانشیت (التهاب نل های هوائی شش ها) التهاب غدوات گلو (تانسلیت) ، امراض مکروبی طرق بولی ، جروحات جنگ ، تب محرقه و اسهالاتیکه همراه با تب باشد.

مواردیکه استعمال آن مجازنیست :

درتمام حالاتیکه مریض مقابل امپیسلین و یا دوآهای خاندان پنسلین حساسیت داشته باشد.

اشکال تهیه شده دوا :

کپسول های آن بمقدار۲۵۰ ملی گرامه و ۵۰۰ ملی گرامه تهیه شده است .

مقدار ومدت تداوي :

ازکپسول های ۲۵۰ ملی گرامه آن روزانه چهار مرتبه یك ساعت

هفتم : مواظبت صحت زنان ومادران :

وظایف :

۱ـ دادن معلومات به خانواده ها (خانم ها) درباره اهمیت مراقبت هاي جدي قبل از ولاد ت .

۲ـ دادن معلومات به خانواده ها (خانم ها) درباره علایم خطرناك حاملگی .

۳ـ شناختن زنان‌که مواجه به خطرات حاملگی بوده وهمکاري جهت انتقال آنها به مراکزصحی .

٤ـ تربیه نمودن دایه ها درموضوعات ذیل :

الف ـ مکروب وشستن دست ها .

ب ـ قطع نمودن ناف وجلوگیري از تیتانوس .

ج ـ اسهالات ودي هایدریشن .

۵ـ دا دن معلومات به خانم ها جهت مراقبت پرابلم هاي عام زنان بعداز ولادت .

٦ـ مراقبت طفل نوزاد واهمیت تغذي توسط شیرمادر .

۷ـ مراقبت امراض عام انتانی خانم ها .

۸ـ تشویق نمودن خانم هاي حامله وشیرده به تغذي مناسب .

۹ـ جلوگیري ازکم خونی وتوزیع فیرس سلفیت براي زنان حامله .



دولت اسلامی افغانستان

وزارت صحت عـامـه

ریاست انستیتیوت صحت عامه

کتاب درسی

کارکنان اساسی صحی

ماه سرطان سال ۱۳۷۰ هـ ش، مطابق

به ماه جون سال ۱۹۹۱ عیسوی،